*Quyển 4*

# GIÁO PHÁP SỐNG

# NỘI DUNG

| | |
|---|---|
| ***Quyển 4:*** **GIÁO PHÁP SỐNG** | |
| 61. Làm Cho Tâm Thiện Lành | 3 |
| 62. Tại Sao Chúng Ta Ở Đây? | 16 |
| 63. Ngôi Nhà Thực Sự Của Chúng Ta | 33 |
| 64. Bốn Chân Lý (Tứ Diệu Đế) | 52 |
| 65. Thiền Tập | 66 |
| 66. Sống Trong Thế Gian Bằng Giáo Pháp | 82 |
| 67. "Tuccho Pothila" — Vị Thầy Kinh Sách Suông | 94 |
| 68. Nước Tĩnh Lặng Mà Chảy | 115 |
| 69. Đi Về Phía Vô Vi | 135 |

# 61

# Làm Cho Tâm Thiện Lành

[1]Thời nay nhiều người kéo nhau đi khắp nơi để tìm kiếm công đức.[2] Và dường như ai cũng ghé đến chùa Wat Pah Pong này. Nếu họ không ghé trên đường đi thì họ cũng ghé trên đường về. Chùa Wat Pah Pong trở thành một điểm dừng chân. Nhiều người ghé thăm vội vã và đi, thậm chí tôi chưa kịp nhìn thấy hay nói chuyện với họ. Hầu hết họ đều chỉ đi tìm kiếm công đức. (Họ nghĩ mình ghé thăm chùa là đã tạo công đức). Tôi không thấy có mấy ai đến chùa để học cách từ bỏ những điều xấu sai, bất thiện. Họ cứ chúi mũi vào việc đi 'tạo công đức', nhưng họ chẳng biết họ đang tốn công sức vào việc gì. Điều đó giống như người đang cố nhuộm màu cho một tấm vải dơ bẩn, chưa giặt sạch. (Ý theo kinh 'Ví Dụ Tấm Vải').

Các sư thầy đã nói thẳng thừng như vậy, nhưng khó có thể làm cho mọi người biết cách mà tu tập cho đúng. Khó bởi vì nói thẳng như vậy mà họ cũng không chịu hiểu. Nếu họ hiểu được thì dễ hơn nhiều. Giống như ví dụ có một cái lổ và có để một vật dưới đáy lổ. Ai cũng thọc tay vào lổ nhưng không đụng đến vật đó. Hầu hết đều cho rằng cái lổ quá sâu, chứ không ai chịu hiểu do tay của họ ngắn quá. Một trăm hay một ngàn người thọc tay xuống đều nói lổ quá sâu, không ai nói tay mình quá ngắn!

---

[1] [Bài giảng này được nói cho đoàn Phật tử tại gia đến thăm chùa Wat Pah Pong để cúng dường giúp đỡ cho chùa.]

[2] ['Tìm kiếm công đức', 'tạo công đức'... là cách nói thông thường ở Thái Lan (và các nước đông Á như Việt Nam); đó là chỉ hành động đi đến các chùa để lễ lạy Đức Phật và cúng dường cho các Tăng, Ni.]

Quá nhiều người cứ đi 'tìm' công đức, đi 'tạo' công đức. Nhưng đường đúng là họ nên tìm cách tu sửa để giải trừ bớt những bất thiện trong tâm, dù trễ vẫn còn tốt. Nhưng chẳng mấy ai muốn làm như vậy, chẳng mấy ai quan tâm đến việc tu sửa tâm tính. Lời dạy của Phật rất rõ ràng và ngắn gọn, nhưng tất cả họ đều nghe rồi bỏ qua, giống như cách họ ghé qua chùa Wat Pah Pong một chút rồi bỏ đi. Hầu hết họ nghĩ rằng Phật Pháp chỉ là vậy, chỉ là ghé vái lạy và cúng dường cho có công đức rồi đi, đó chỉ là điểm dừng chân.

Một câu kệ trong kinh Pháp Cú của Phật có ghi: "*Tránh làm tất cả những điều xấu ác*" (*Sabba-pāpassa akaranam*). Đó là lời dạy của các vị Phật.[3] Đây là cốt lõi của đạo Phật. Nhưng mọi người cứ muốn nhảy qua, họ không muốn làm những điều này. Phòng trừ, tránh bỏ tất cả những điều xấu ác, từ điều nhỏ đến điều lớn, từ thân, miệng, ý... đây chính là điều các vị Phật dạy.

Nếu chúng ta muốn nhuộm một tấm vải thì chúng ta phải giặt sạch nó trước. Nhưng hầu hết mọi người không làm vậy. Nhiều người chẳng thèm nhìn vào tấm vải, cứ nhúng ngay vào thuốc nhuộm. Vậy là tấm vải càng trở nên tệ hơn trước đó. Hãy nghĩ về điều này. Vải mà dơ thì có nhuộm gì cũng ra màu dơ, màu lem.

Quý vị thấy không? Đây là chỗ đạo Phật đã dạy, nhưng ai cũng bỏ qua phần này. Họ chỉ muốn ra mặt làm những việc tốt, việc thiện, nhưng họ không chịu từ bỏ những việc xấu, việc ác. (Khi tâm còn đầy tham, sân, ích kỷ thì có làm nhiều việc thiện thì cũng không tốt hơn bao nhiêu). Giống như ai cũng đổ thừa rằng "cái lổ sâu quá", nhưng chẳng ai tự

---

[3] Tránh làm tất cả điều ác
Nên làm những điều thiện
Làm cho tâm trong sạch
Các vị Phật dạy vậy.

nhận là tay mình ngắn quá. *Cái nên làm là chúng ta phải quay lại nhìn lại chính mình!*. Nghe được giáo lý này, quý vị nên bước lùi lại một bước và nhìn lại chính mình.

Hàng đoàn đoàn người chất đầy trên các xe khách kéo nhau đi tạo công đức. Nhưng trên xe họ vẫn còn cải vã nhau, người vừa lòng, kẻ bực tức với nhau này nọ. Thậm chí có những nhóm đi tạo công đức hay đi lễ Phật nhưng vẫn uống bia rượu dọc đường, trên xe. Nếu có ai hỏi họ đang đi đâu, họ đều nói là đang đi chùa, đang đi tạo phước, tạo đức. Họ chỉ muốn tạo công đức mà không muốn từ bỏ những tâm tính tham, sân, xấu nết, ích kỷ. Kiểu như vậy thì họ sẽ chẳng bao giờ tìm thấy công đức gì hết.

Người đời thì theo kiểu như vậy. Còn quý vị nên nhìn một cách sâu sát, nhìn lại bản thân mình. Đức Phật đã dạy là phải luôn có sự tập trung (chánh định) của tâm và sự tỉnh giác (chánh niệm) trong tất cả mọi tình cảnh. Sự bất thiện khởi sinh trong những hành động của thân, miệng và ý. Nguồn gốc của tất mọi điều tốt, xấu, thiện, ác, lành, hại đều nằm trong ba loại hành động (ba nghiệp): hành động, lời nói và tâm ý. Quý vị có mang theo những hành động, lời nói, tâm ý đó đến đây hôm nay không? Hay quý vị đã bỏ chúng lại ở nhà? Đây chính là chỗ quý vị cần nhìn vào, ngay chỗ ba nghiệp đó. Không cần phải nhìn đâu xa xôi. Nhìn ngay vào hành động, lời nói và ý nghĩ của mình. Nhìn vào để thấy hành vi đức hạnh của mình có bị sai trái hay không.

Đa số không thực sự nhìn vào ba chỗ đó. Giống như bà nội trợ đang rửa chén với vẻ mặt nhăn nhó. Bà ta cũng đang cố rửa sạch chén, nhưng không biết tâm mình đang ô nhiễm (sân)! Đó là chuyện bình thường, nhưng cũng có thể là chuyện thường ngày, ai cũng thường nhăn nhó khi rửa chén bát phải không. Đó, ngay chỗ này quý Phật tử cần nhìn vào chỗ này. Rửa chén với tâm bực tức, điều đó là không tốt: như

vậy là quên mất mình, không chánh niệm, không để ý đến tâm mình.

Vì không nhìn thấy chính mình nên người ta cứ làm đủ thứ hành động bất thiện. Họ không nhìn vào tâm mình. Mỗi khi làm chuyện gì xấu sai, họ thường nhìn xung quanh coi có ai nhìn thấy mình không. "Mẹ mình có nhìn thấy không?", "Chồng mình thấy không?", "Tụi nhỏ có nhìn thấy không?". Nếu không thấy ai đang nhìn thì họ sẽ làm ngay. Điều đó thực ra là tự sĩ nhục mình. Họ cứ nghĩ không-ai nhìn thấy mình thì việc mình làm là không sai. Vậy còn chính bản thân họ không phải là người đang nhìn thấy hành động của họ đó sao?

Quý vị thấy không? Bởi mọi người cứ nhìn ra bên ngoài để coi có ai (hoặc luật lệ, quy định nào) đang nhìn thấy hành động mình hay không, bởi mọi người chẳng bao giờ quay lại nhìn vào chính mình, cho nên họ chẳng thể nào nhìn thấy Giáo Pháp. Nếu bạn nhìn vào bản thân mình, bạn sẽ thấy bản thân mình. Mỗi khi mình sắp làm điều gì sai xấu, nếu bạn kịp nhìn thấy bản thân mình, bạn có thể ngừng hành động bất thiện đó. Nếu bạn muốn làm điều lợi lạc đáng làm, hãy nhìn vào bản thân mình. Nếu nhìn vào bản thân mình, bạn sẽ thấy được điều đúng điều sai, điều hại điều lợi, điều xấu điều tốt, điều thiện và điều bất thiện. Đó là những thứ chúng ta cần nhìn và biết.

Nếu tôi không nói về những điều này, có thể quý vị sẽ không bao giờ biết. Quý vị có tham và sân trong tâm, nhưng không hiểu biết về điều đó. Quý vị sẽ không bao giờ hiểu biết điều gì nếu quý vị luôn nhìn ra bên ngoài. Đây là vấn đề, là sự khó khổ của những người chỉ luôn nhìn ra bên ngoài. Chỉ có nhìn vào trong thì mới thấy được điều thiện và bất thiện (bên trong tâm mình). Sau khi nhìn thấy điều thiện

lành, chúng ta mang điều đó vào trong trái tim và thực hành tu dưỡng nó.

Từ bỏ (tránh bỏ, phòng ngừa) những điều xấu ác, tu tập (thực hành, tu dưỡng) những điều tốt thiện... đây chính là trái tim của đạo Phật. *Sabba-pāpassa akaranam*–[ *Kiêng cữ, không làm những hành động xấu ác, dù bằng thân, bằng lời nói, hay bằng ý nghĩ*]. Đó là sự tu hành đúng đắn, đó là lời dạy của các vị Phật. Vậy thì "tấm vải" của chúng ta mới được sạch sẽ.

Rồi tiếp theo chúng ta có *Kusalassūpasampadā*–[*Làm cho tâm thiện khéo và đức hạnh*]. Nếu tâm đã thiện khéo và đức hạnh thì quý vị đâu cần phải ngồi trên xe khách đi khắp đất nước này để tìm kiếm công đức. Ngồi ở nhà cũng có được công đức vậy. Nhưng ai cũng rủ nhau đi tìm kiếm hay tích tạo công đức mà không mấy ai chịu từ bỏ những điều xấu ác. Họ quay về nhà với hai bàn tay trắng, với vẻ mặt chua chát (vì không biết mình có được phúc đức gì không sau một chuyến đi dài mệt mỏi như vậy). Họ lại rửa chén bát với vẻ mặt chua chát, ý định rửa chén cũng bực tức, không vui. Ngay chỗ này không ai chịu nhìn vào, mà cứ lo đi tìm công đức ở những nơi xa xôi.

Chúng ta có thể đã nghe về những điều này, nhưng chúng ta chưa thực sự hiểu biết về chúng nếu chúng ta không chịu hiểu biết bên trong tâm này của chúng ta. Đạo Phật là tiến vào trong tâm. Nếu tâm đang tốt lành và đức hạnh thì nó hạnh phúc. Lúc đó như có một nụ cười trong tim chúng ta. Nhưng hầu hết chúng ta khó mà dành một chút thời gian để cười, phải không? Chúng ta muốn cười khi mọi thứ xảy ra theo ý chúng ta. Sự hạnh phúc của hầu hết mọi người là khi mọi thứ (cơm áo gạo tiền, dục lạc, danh phận...) xảy ra theo ý muốn của mình. Họ luôn muốn mọi người trên đời phải làm những điều họ muốn và nói những lời họ thấy

vui. Đúng không, đó là cách người đời đi tìm hạnh phúc. Làm sao có thể mọi người trên đời này sẽ làm và nói những điều mình thích? Vậy thì làm sao bạn tìm thấy hạnh phúc được theo cách đó?

Chúng ta phải dùng Giáo Pháp để tìm hạnh phúc. Dù mọi sự ra sao, dù đúng hay sai, đừng dính chấp vào nó. Cứ nhận biết mọi sự như-chúng-là, rồi chúng sẽ biến qua. Khi tâm được thư thả thì bạn có thể cười. Giây phút nào bạn khó chịu (không vui, sân giận, bất mãn, bực tức, khó chịu, bất đồng) với điều gì, tâm sẽ bị xấu. Cứ chấp này chấp nọ thì chẳng tốt lành gì cả.

*Sacittapariyodapanam*: [(tạm dịch) Sau khi rửa sạch mọi ô nhiễm, tâm sẽ không còn phiền não bất an...], tâm sẽ được bình an, hiền lành và đức hạnh. Khi tâm tỏa sáng và đã trừ sạch mọi điều bất thiện thì mọi lúc mọi nơi ta đều được thư thả, dễ chịu. Một cái tâm tĩnh lặng và bình an là sự thể hiện đích thực của thành tựu nhân văn. (Tâm tĩnh lặng và bình an là mục tiêu của con đường tu tập theo đạo Phật. Chứ bạn nghĩ mục tiêu của đạo Phật là gì?).

Khi ai nói thuận với ý ta, ta cười. Khi họ nói ngược với ý ta, ta bực. Làm sao bạn có thể khiến tất cả mọi người trên thế gian này luôn nói và làm theo ý của bạn được? Làm gì có chuyện đó (ngay cả khi bạn là vua), đúng không?. Bộ bạn chưa bao giờ làm ngược ý hay làm bực lòng cha mẹ mình sao? (Ngay cả bạn có hiếu đến mức nào, nhưng bạn cũng không thể luôn luôn nói và làm một cách tuyệt đối theo ý cha mẹ). Không phải chỉ là mọi người, mà thậm chí tâm của chúng ta cũng làm ngược ý ta. Những thứ bản thân chúng ta nghĩ đến cũng gây khó chịu. Chúng ta làm gì được? Có thể bạn đang đi thả bộ và bất ngờ vấp phải một gốc cây. Úi cha đâu quá! Là chuyện gì? Ai gây ra? Ai đá chân vào gốc cây? Ai đá ai? Biết chửi ai bây giờ, nhưng ta cũng bực tức, ngay cả

đó là hoàn toàn là lỗi của mình. Tâm của chúng ta cũng làm ta khó chịu, bất hạnh. Nếu suy xét về điều đó, bạn sẽ thấy đúng là vậy. Nhiều lúc chúng ta làm những điều mà mình cũng không thích. Tất cả chúng ta đều chửi thề (bằng nhiều chữ khác nhau) khi mà chúng ta không có ai để chửi, để chấp, để bắt lỗi, để trút sân giận về phía người đó.

***Công đức, phúc đức hay phước trong đạo Phật chính là hành động từ bỏ những điều sai, xấu, ích kỷ***. Khi chúng ta từ bỏ những điều sai, xấu, ích kỷ thì chúng ta không bất thiện, không sai, không xấu. Khi không còn sự căng thẳng, chấp nê này nọ thì sẽ có được sự bình lặng. Tâm bình lặng là một cái tâm trong sạch, nơi đó không còn chứa chấp những ý nghĩ sân si, nơi đó là trong sạch và sáng tỏ.

*Làm cách nào để làm cho tâm được trong sạch và sáng tỏ?* **Chỉ bằng cách thấy biết nó**. Ví dụ, chúng ta có thể nghĩ rằng "Hôm nay tâm trạng mình thực là tồi tệ, mọi thứ mình nhìn đều gây khó chịu, ngay cả mấy cái chén đang nằm trong tủ chén". Bạn cứ muốn lấy chúng ra đập bể hết cho đã. Mọi thứ bạn nhìn đều đáng ghét, mấy con gà, mấy con vịt, mấy con mèo, mấy con chó...bạn thấy ghét tất cả. Mọi lời nói của ông chồng đều thấy ghét, thấy khó nghe. Ngay cả lúc này nếu nhìn vào trong tâm bạn cũng thấy không vui. Những lúc như vậy ta phải làm gì? Sự khó khổ này sinh ra từ đâu vậy? Cứ sân si như vậy thì không tốt lành, cứ sân si như vậy thì được gọi là sự "không có công đức", sân si như vậy là vô phúc, vô phước. Dạo này ở Thái Lan người ta hay nói kiểu 'Một người khi chết là hết công đức'. (Ở Việt nam thì gọi là 'hết phước', cùng một nghĩa). Nhưng điều đó không phải, (không phải khi chết mới hết công đức). *Cả đống người còn sống cũng đã đâu có chút công đức gì...* ***đó là những người không hiểu biết gì về công đức***. Cái tâm xấu thì luôn luôn tích thêm nhiều

những điều xấu, ác và bất thiện. (Tâm tốt thiện thì bản thân nó đã là công đức!).

Quý Phật tử cứ tổ chức những chuyến đi tìm kiếm hay tạo công đức như kiểu này thì chỉ giống như đang cố xây một ngôi nhà đẹp nhưng không chuẩn bị nền móng trước vậy. Chẳng bao lâu, ngôi nhà đó sẽ sập đổ ngay trên cái nền móng xấu đó. Làm kiểu đó là không 'ăn' được công đức nào đâu. Giờ quý Phật tử hãy bắt đầu làm lại, làm lại theo cách khác. Quý vị phải quay lại nhìn vào mình, nhìn vào những sai xấu trong từng hành động, lời nói và ý nghĩ của mình. Đâu còn chỗ nào đâu, ngoài ba nghiệp hành động, lời nói và ý nghĩ? Mọi người đều đang đi lạc. Có người còn ước nếu có đi tu thì đến tu ở chùa Wat Pah Pong nổi tiếng. Ở chùa Wat Pah Pong có bình an không? Không, ở đây không thực sự bình an gì đâu. Sự bình an thực sự nằm ở trong 'ngôi nhà' của quý vị.

Nếu mình có sự hiểu biết, có trí tuệ thì đi đâu mình cũng vô sự, không bị bất an. Cả thế gian thì tuyệt đẹp như vậy, như nó là. Mọi cây cối trong rừng đều đẹp: có cây cao, cây thấp, cây mục, cây rỗng. Chúng tự nhiên là như vậy, như chúng là. Chỉ vì không hiểu được lẽ tự nhiên nên chúng ta cứ luôn chấp nê này nọ, có ý này ý nọ về chúng. Nhìn chúng cứ nghĩ cây này cao quá, cây này thấp quá, cây này đẹp, cây này xấu...đủ thứ. Cây cối chỉ là cây cối, chúng có mặt và tồn tại theo đường lối tự nhiên của chúng, chúng đâu làm gì ta, chúng đâu lớn, nhỏ, cao, thấp, xấu đẹp gì gì đó vì ta đâu mà ta cứ chấp này chấp nọ. Về chỗ này, chúng "tốt" hơn chúng ta nhiều. (Chúng chẳng hề chấp nê phân biệt này nọ).

Bởi vậy tôi mới khắc những bài thơ nhỏ trên những cây quanh đây. Để cây cối dạy chúng ta. Quý vị đã học được gì từ chúng chưa? Quý vị nên học ít nhất một điều gì đó từ cây

cối. Có rất nhiều cây, tất cả chúng đều có thứ để dạy chúng ta. Giáo Pháp có mặt ở khắp nơi, bên trong mọi thứ trong tự nhiên. Quý Phật tử nên hiểu biết chỗ này. Đừng cứ chấp nê, dính chấp này nọ; đừng than cái lổ quá sâu...mà nên quay lại nhìn cánh tay mình để thấy tay mình ngắn! Nếu quý vị thấy được điều đó quý vị sẽ hạnh phúc.

Nếu quý vị tạo được công đức hay đức hạnh, giữ nó trong tâm này. Đó là nơi tốt nhất để giữ nó. Tạo công đức như việc quý Phật tử đến đây thì cũng tốt, nhưng đó không phải là cách tốt nhất. Tạo dựng nhà cửa thì cũng tốt, nhưng đó không phải là cách tốt nhất. Tạo lập tâm của mình vào những điều thiện lành là cách tốt nhất. Đây là cách quý vị sẽ luôn luôn thấy tốt lành dù đang ngồi trong chùa ở đây hay đang ở nhà. Nên tìm kiếm điều tốt nhất bên trong tâm này của quý vị. Những cấu trúc bên ngoài của nhà cửa chỉ giống như phần "vỏ cây" của cây, chúng không phải là "cốt lõi" của cây.

(Việc đi chùa đi cúng dường để tạo công đức giống như những phần vỏ cây bên ngoài. Việc quay vào lại mình để tu sửa điều bất thiện ích kỷ và tu dưỡng điều thiện lành rộng lượng ở trong tâm mới là cốt lõi của đạo Phật. Đó mới là công đức thực sự.)

Nếu bạn có trí tuệ, mọi thứ bạn nhìn thấy sẽ là Giáo Pháp. Nếu thiếu trí tuệ thì ngay cả những điều tốt cũng trở thành xấu sai. Sự xấu sai này có từ đâu? Chính là từ trong tâm này của chúng ta, đó là nơi nó khởi sinh ra. Hãy nhìn xem tâm này thay đổi như thế nào. Mọi thứ đều thay đổi. Vợ chồng trước kia vẫn thường hòa hợp với nhau, luôn nói chuyện với nhau một cách hạnh phúc. Nhưng đến một ngày nào đó tâm trạng của họ trở nên xấu đi, mọi điều hai người nói ra đều thấy nặng nề, nghe như chửi nhau. Tâm đã

chuyện thành xấu sai, nó đã thay đổi. Nó luôn thay đổi, nó là vậy.

Do vậy, để từ bỏ sự xấu và tu dưỡng sự thiện, quý vị không cần phải khổ cực đi tìm ở nơi nào khác. Khi tâm mình xấu, đừng đi tìm kiếm ở người này người khác. Chỉ cần quay lại nhìn vào tâm mình và tìm coi những ý nghĩ đó từ đâu mà có. Tại sao tâm lại nghĩ những điều bất thiện như vậy? Hiểu biết rõ rằng tất cả mọi thứ đều biến đổi. Tình yêu thương cũng biến đổi, lòng thù ghét cũng biến đổi. Quý vị đã từng yêu thương con cháu của mình, phải không? Dĩ nhiên là vậy. Vậy quý vị đã từng ghét chúng chưa? Cũng có phải không. Đôi lúc cũng cũng thấy ghét, phải không? Liệu quý vị có bỏ mặc chúng không? Không, quý vị không thể bỏ mặc con cái. Tại sao không? Con cái chỉ là 'của nợ', sao không vứt bỏ đi? Thiệt tình, của nợ thì mong vứt bỏ đi, nhưng con cái là 'của nợ' mà cha mẹ chỉ muốn ôm vào.[4] Con cái dù có xấu xa hư hỏng thì cũng là con của cha mẹ. Dù con cái làm bậy làm bạ thì cũng chính cha mẹ nhận lãnh. Chúng ta có thể gọi con cái là "nghiệp" (*kamma*) của mình. Mình phải trả nghiệp chỗ con cái. Hay con cái là nghiệp mình đã tạo ra. Có những nghiệp là tốt, có những nghiệp là xấu. Tốt và xấu đều có ở đó ngay bên trong con cái của mình. Nhưng dù là nghiệp xấu thì cũng là quý giá của mình. Một đứa con sinh ra dù có đui, cùi, sứt, mẻ, tàn tật thì đó cũng con của mình và nó còn đáng thương quý hơn những đứa con bình thường. Mỗi khi chúng ta rời khỏi nhà, chúng ta luôn luôn dặn dò kỹ lưỡng: "Coi chừng đứa bé cẩn thận, nó yếu ớt lắm đó". Cha mẹ còn thương yêu nó hơn mọi đứa con khác.

---

[4] [Nguyên văn tiếng thái là "con cái như viên đạn", trong cách nói chơi chữ của người Thái, chữ "look" là con cái, chữ "look bpeun" có nghĩa là con như những viên đạn. Khi bắn đạn ra thì chỉ trúng cha mẹ.]

Đúng là vậy, cha mẹ ai cũng thương con như vậy. Nhưng rồi qua thời gian quá khổ cực với con cái, cha mẹ lại thiết lập trong tâm—nửa thương, nửa ghét. Không còn một thứ tâm thương hay ghét, giờ thì luôn luôn có hai loại tâm trong tâm. Con cái là nghiệp của chúng ta, là “của” của chúng ta. Chúng nó là nghiệp của chúng ta, do vậy chúng ta phải có trách nhiệm lo cho chúng. Nếu đứa con làm ta khổ sở, chỉ cần biết nhắc nhở mình rằng : "Đó là nghiệp của ta". Nếu con cái làm chúng ta vui lòng, chỉ cần biết nhắc nhở mình rằng: "Đó là nghiệp của ta". Nhiều lúc ở nhà chúng ta quá bực tức, khổ cực...với con cái, chúng ta chỉ muốn bỏ đi, bỏ mặc con cái. Thậm chí có nhiều người gặp cảnh nghịch tử cũng nghĩ đến chuyện treo cổ tự tử! Đó là nghiệp. Chúng ta phải chấp nhận lẽ thật đó. Nên tránh bỏ những ý nghĩ xấu, tránh làm những điều bất thiện (như bất mãn, ghét bỏ, bỏ mặc, tuyệt vọng, tự tử...) thì chúng ta có thể nhìn thấy bản thân mình một cách rõ ràng hơn.

Chính điều đó mà việc quán niệm về mọi sự việc là rất quan trọng. Thường khi tập thiền chúng ta dùng những đối tượng thiền, ví dụ như niệm chữ *Bud-dho* [Đức-Phật]. Nhưng chúng ta cũng có thể niệm chữ ngắn gọn hơn. Khi nào thấy khó chịu, khi nào thấy tâm mình xấu, chỉ cần nhớ: "Là vậy!". Khi cảm thấy tâm mình tốt hơn, chỉ cần niệm: "Là vậy!...Điều đó không chắc chắn". Nếu thấy tâm mình thương ai, chỉ cần biết: "Là vậy!". Nói vậy quý Phật tử có hiểu không? Quý vị không cần đi tìm tòi trong mấy tạng kinh. Chỉ cần nhớ niệm rằng: "Là vậy!". Nghĩa là: "Nó là không chắc chắn", "Nó luôn biến đổi". Tình thương là không chắc chắn, sự ghét là không chắc chắn, thiện là không chắc chắn, ác là không chắc chắn. Tất cả đều luôn biến đổi và vô thường. Tại sao chúng luôn vô thường? Vậy sự thường hằng ổn định của chúng nằm ở đâu?

Bạn có thể nói chúng ta thường hằng chắc chắn cho đến khi chúng biến đổi, vô thường. Khi nhìn mọi thứ, về một mặt chúng có vẻ chắc chắn, nhưng mặt khác chúng không bao giờ là vậy. Một phút có thương, phút sau thấy ghét. Đó là cách tất cả mọi sự trên đời và trong tâm diễn ra. Mới nhìn thấy chúng là cố định, chắc chắn. Nhưng thấy vậy mà không phải vậy. Do đó tôi thường nói rằng khi thấy thương, chỉ cần nhủ rằng "Là vậy!". Cách này tiết kiệm rất nhiều thời giờ. Quý Phật tử không cần phải niệm câu: *Aniccam, dukkham, anattā* [*Vô thường, khổ, vô ngã*]. Khi chánh niệm hàng ngày, nếu quý Phật tử không muốn niệm một câu (đề mục thiền) dài như vậy, thì quý vị chỉ cần niệm một chữ đơn giản "Là vậy!". Khi thương có mặt, trước khi ta bị dính theo sự thương đó, chỉ cần nhắc mình: "Là vậy!". Chỉ cần nhớ niệm như vậy cũng đủ rồi.

Mọi thứ đều biến đổi vô thường, và chỉ có điều thường hằng chắc chắn sự vô thường. (Không có gì chắn chắn, thường hằng. Chỉ có sự vô thường là điều chắc chắn). Chỉ cần nhìn thấy như vậy là nhìn thấy Giáo Pháp, Giáo Pháp đích thực.

Từ bây giờ, nếu ai thường xuyên nói với mình: "Là vậy!", và áp dụng cách tu tập như vậy trong mọi tình cảnh, thì sự dính chấp, tham, sân, si này nọ sẽ từ từ giảm bớt đi. Chúng ta sẽ không còn dính chấp vào sự thương ghét, vui buồn, sướng khổ...nữa. Chúng ta sẽ không dính chấp theo mọi sự nữa. Chúng ta sẽ đặt niềm tin vào sự thật, chứ không đặt tin vào những thứ gì khác. Chỉ cần hiểu biết như vậy là đủ để tu tập rồi. Như vậy là đủ tu rồi, chứ quý vị còn cần biết thêm điều gì khác nữa?

Sau khi nghe giáo lý chỗ này, quý vị cũng nên ghi nhớ. Nhớ cái gì? Thiền tập... Quý vị hiểu không? Nếu quý vị hiểu biết, Giáo Pháp sẽ thể hiện bên mình, tâm sẽ dừng lại (không

còn động vọng, chấp nê, đối đãi liên tục). Nếu có tức giận trong tâm, chỉ biết nó "Là vậy!"... và bấy nhiêu đó là đủ, tâm sẽ dừng lại ngay. Nếu bạn vẫn còn chưa hiểu rõ thì hãy nhìn sâu vào bên trong nó. Nếu có sự hiểu biết, khi giận khởi sinh trong tâm, bạn có thể tắt bặt nó ngay bằng ý niệm: "Là vậy! Nó là vô thường!".

Hôm nay quý Phật tử có cơ duyên thu lưu lại Giáo Pháp này theo hai cách, thu lưu bên ngoài (bằng máy thu âm) và thu lưu vào bên trong (thu nhận vào trong tâm). Hướng vào trong, âm thanh đi vào trong qua lổ tai sẽ được thu lưu vào tâm. Nếu quý vị không thu nạp vào tâm được như vậy thì thời giờ quý vị bỏ ra ở chùa Wat Pah Pong này chỉ là lãng phí. Máy thu âm ở đây là không quan trọng. Điều quan trọng là sự thu nạp vào trong tâm này. Máy thu âm và băng thu âm thì trước sau cũng bị cũ bị hư, nhưng Giáo Pháp đến được trong tâm thì không bị hư cũ, nó sẽ ở đó mãi mãi. Và quý vị cũng không cần tốn tiền mua pin để mở lại máy thu âm.

## 62

## Tại Sao Chúng Ta Ở Đây

[5]Đến kỳ An Cư Mừa Mưa năm nay, tôi không còn nhiều sức lực, tôi không còn khỏe lắm, do vậy tôi chọn lên ở trên núi này để thở không khí trong lành. Nhiều người lên đây thăm tôi, nhưng tôi không còn tiếp đón họ được như tôi vẫn thường làm, bởi giọng nói của tôi cũng yếu đi, hơi thở cũng yếu ớt. Nhưng quý vị chắc cũng cho rằng cũng còn phúc lành, vì cái thân này vẫn còn ngồi được ở đây như quý vị đang nhìn thấy. Đây chính là điều phúc lành. Rồi chẳng bao lâu nữa quý vị sẽ không còn nhìn thấy cái thân già này nữa. Giọng nói sẽ hết, hơi thở sẽ hết. Chúng sẽ biến đi cùng với những yếu tố trợ duyên cho thân này tồn tại; giống như tất cả mọi thứ hữu vi, còn duyên hợp thì còn, hết duyên hợp thì tan rã. Đức Phật gọi đó là sự tàn hoại và tan rã (*khaya-vayam*) của tất cả mọi thứ có điều kiện (hữu vi) trên thế gian.

Tất cả mọi thứ sẽ tàn hoại theo cách nào? Ví dụ như một cục nước đá. Ban đầu nó chỉ là nước...họ đông cứng nó và nó trở thành đá. Nhưng nó không kéo dài bao lâu trước khi nó tan chảy hết. Hãy lấy một cục nước đá lớn, lớn như cái máy thu âm này, và đem để ngoài nắng kia. Quý vị sẽ thấy cách nó tan hoại, cũng giống như thân thể vậy. Nó sẽ dần dần tan rã. Chẳng lâu thì nó sẽ tan chảy hết, chỉ còn như một nhúm nước. Điều này gọi là *khaya-vayam*—sự tàn hoại và tan rã của tất cả mọi thứ hữu vi. Đó là lẽ thật, là đường lối của tự nhiên, là quy luật. Nó đã có mặt như vậy tự bao giờ, từ ngàn xưa,

---

[5] [Được giảng tại chùa Wat Tham Saeng Phet (Chùa Hang Động Ánh Sáng Kim Cương) cho đoàn các Phật tử tại gia đến thăm thiền sư Ajahn Chah trong tháng kỳ kiết hạ mùa Mưa năm 1981, ngay trước lúc sức khỏe của thầy bắt đầu suy sụp].

hay từ khi bắt đầu có thời gian. Khi chúng ta được sinh ra, chúng ta cũng mang theo bản chất sinh diệt này vào thế gian của chúng ta, và chúng ta không bao giờ tránh nó được. Sau khi sinh là già, bệnh, và chết. Sinh, già, chết đi theo mình muôn đời muôn kiếp.

Đó là lẽ tại sao Đức Phật đã gọi mọi thứ là *khaya-vayam*, mọi thứ hữu vi đều tàn hoại và tan rã theo thời gian. (Hữu vi là do có các điều kiện, có các duyên hợp mà sinh ra. Có đủ duyên hợp thì sinh, hết đủ duyên hợp thì diệt). Tất cả chúng ta đang ngồi trong sảnh đường này, các sư thầy, sa-di, Phật tử tại gia, thiện nam, tín nữ, không ngoại trừ một ai đều chỉ là những "đống đang tàn hoại". Hiện chúng ta còn sống, còn khỏe mạnh, thì giống như cục nước đá còn cứng. Sự thực bên trong nó chỉ là nước. Do các điều kiện hữu vi mà nó đông thành nước đá, nhưng rồi theo thời gian nó bắt đầu tan chảy ra. Quý vị có thấy sự tàn hoại (già đi, yếu đi, xấu đi theo thời gian) ở bên trong bản thân mình không? Hãy nhìn vào thân này. Nó già đi từng ngày---tóc đang già đi, móng tay chân đang già đi, da đang già đi---mọi thứ trong thân đang già đi mỗi ngày!

(Nếu tất cả mọi thứ trong thân không già đi mỗi ngày thì tại sao sau mỗi tháng, mỗi năm, mỗi mười năm chúng ta thấy mình già đi so với tháng trước, năm trước, mười năm trước? Tại sao hình ta chụp nhìn lại khác với nó cách đây một tháng, một năm, mười năm. Và hình của ta chụp năm 50 tuổi thì chẳng còn giống gì so với hình ta chụp năm mười tuổi. Chúng ta già đi mỗi ngày, để đến lúc 60, 70 tuổi lưng khòm, da nhăn, chân yếu, lê lếch bước đi, bệnh tật, đau khổ... và chết sau một thời gian ngắn sau đó. Sự già đi và tàn hoại mỗi ngày chính là nguyên nhân tích tụ dẫn đến sự tàn hoại và tan rã mỗi tháng, mỗi năm, mỗi mười năm, và một kiếp người.

Bản chất của thân người là vậy. Và bản chất của tất cả mọi sự vật trên thế gian cũng là vậy).

Ta không giống ta trước đây, đúng không? Trước kia khi còn thiếu niên, ta nhỏ hơn, đúng không? Ta đã sinh trưởng và lớn lên. Nhưng khi hết trưởng thành, ta bắt đầu xuống lại, già đi, tàn hoại theo quy luật tự nhiên. Thân tàn hoại từ từ giống như cục nước đá. Rồi chẳng bao lâu, cũng như cục nước đá kia, nó tan rã hoàn toàn. Tất cả thân chúng ta đều được tạo nên bằng bốn yếu tố tứ đại: đất, nước, khí, nhiệt. Thân là sự duyên hợp của bốn thứ đất, nước, gió, nhiệt mà chúng ta gọi là một 'con người'. Từ khởi thủy chúng ta khó mà gọi nó là gì hay thân gì, nhưng sau này ngôn ngữ của chúng ta gọi đó là một 'con người'. Rồi chúng ta mê mẫn với thân sắc nên gọi nó là Ông, là Bà, Anh, Em, Cưng...theo giới nam hay giới nữ hay theo tuổi tác, theo thế hệ hay theo quy ước...để chúng ta nhận dạng người khác dễ dàng hơn. Nhưng đích thực ra thì nó chẳng là gì cả. Nó chỉ là đất, nước, khí, nhiệt tích hợp lại mà thôi. Khi chúng duyên hợp lại, ta gọi đó là một cái 'con người'. Chỉ là vậy thôi. Nếu giờ chúng ta đã biết vậy thì hãy bớt mê mẫn, bớt trân quý nó. Nếu chúng ta nhìn sâu sát bên trong thân này, nó chẳng là gì, chẳng là 'ai' cả.

Những thứ thuộc thể cứng trong thân như thịt, xương, da...thì thuộc yếu tố đất. Những thứ thuộc thể lỏng trong thân thể như máu, nước nhờn, tinh, dịch...thì thuộc yếu tố nước. Nhiệt độ ấm của thân thể thuộc yếu tố nhiệt (lửa). Những thứ thuộc thể khí như hơi thở, hơi tiêu hóa...thì thuộc yếu tố khí (gió).

Ở chùa Wat Pah Pong chúng ta có một thân không phải nam không phải nữ. Có một bộ xương người treo trên sảnh đường chính. Nhìn vào đó chúng ta không thể thấy đó là nam hay nữ. Mọi người cũng thường hỏi nhau đó là xương

của một người đàn ông hay đàn bà, và họ chỉ nhìn nhau không trả lời. Đó chỉ là bộ xương, thịt, da và những thứ khác đã mất rồi.

Nhiều người vẫn ngu dốt về những điều này. Họ đến chùa Wat Pah Pong, đi vô sảnh chính, nhìn thấy bộ xương...và họ chạy ngược ra la ầm lên! Họ không dám nhìn nó. Họ sợ, họ sợ những xương người. Tôi nhận ra rằng những người đó chưa bao giờ nhìn vào bản thân mình. Họ sợ xương, họ không biết quán xét suy xét về giá trị của bộ xương. Không có xương làm sao họ có thể đi bộ hay bước lên xe để đi đến chùa? Họ có thể đi bộ hay đứng hay ngồi đây mà không có bộ xương sao? Vậy mà họ bỏ công lên xe đi xa để đến chùa Wat Pah Pong, bước vào sảnh chính thấy bộ xương họ lại sợ và bỏ chạy ra. Họ sinh ra với bộ xương họ còn đang mang đi theo, vậy mà họ lại chưa bao giờ nhìn thấy nó. Đúng ra đó là cơ duyên tốt khi họ nhìn thấy bộ xương ở đây. Ngay cả những người già nhìn thấy bộ xương cũng hoảng sợ...Họ có giả bộ quá đáng không vậy? Điều đó chỉ cho thấy rằng họ chưa bao giờ tiếp xúc với chính mình, họ chưa thực sự hiểu biết về chính bản thân mình. Có lẽ khi về lại nhà họ vẫn còn bị ám ảnh, mất ngủ ba hay bốn ngày vì bộ xương treo ở đây....cho đến khi họ có thể ngủ được, nhưng họ cũng luôn đang ngủ với bộ xương đó mà! Họ mặc đồ, ngồi ăn, đi, đứng, nằm, ngồi, và làm tất cả mọi việc với bộ xương đó...vậy mà họ vẫn sợ hãi với bộ xương.

Điều đó cho thấy người ta chẳng tiếp xúc với chính mình bản thân mình. Thật đáng thương! Họ cứ luôn luôn nhìn ra ngoài, nhìn cảnh vật, cây cối, nhà cửa, nhìn người khác, nhìn này nhìn nọ, và luôn luôn nghĩ này nghĩ nọ, chấp này chấp nọ "cái này lớn", "cái kia nhỏ", "cái này ngắn", "cái kia dài"... Họ rất bận rộn nhìn những thứ khác và người khác, nên chẳng bao giờ nhìn chính mình. Chân thành mà

nói, con người thật là đáng thương. Họ không có chỗ nương tựa. (Chỉ sống chạy theo những thứ bên ngoài, dính theo những thứ bên ngoài, chấp sướng chấp khổ theo mọi thứ bên ngoài, quên mình theo cảnh theo vật).

Trong lễ thọ giới, người được thọ giới phải nghe học về 5 đối tượng (đề mục) thiền căn bản: *kesā, lomā, nakhā, dantā, taco*: [Tóc, lông, móng, răng, móng, da]. Một số đệ tử và một số người trí thức bật cười khi họ nghe đến phần này trong lễ thọ giới..."Ông sư này đang thọ giáo kiểu gì vậy? Tự nhiên dạy về tóc, chúng ta đã có tóc tự bao giờ rồi mà, đâu có gì mới đâu mà học. Ông thầy không cần dạy chúng ta về tóc, chúng ta biết quá rành về nó rồi. Tại sao lúc quan trọng lại đi dạy về thứ ai cũng biết rồi?". Những người ngu mờ thì thường nói vậy, họ nghĩ rằng họ đã biết rành về tóc. Tôi nói với họ rằng khi tôi nói "*nhìn thấy tóc*" thì ý tôi là nhìn thấy được tóc *như nó đích thực là*. Nhìn lông, móng, răng và da *như chúng đích thực là*. Cái tôi gọi là "nhìn"—không có nghĩa là nhìn bề ngoài hay nhìn thấy bên ngoài, mà là nhìn thấy chúng như đúng sự thật của chúng, nhìn thấy bản chất sự thật của chúng. Chúng ta không nên vội tin hay cả tin về mọi thứ nếu chúng ta chưa nhìn thấy chúng *đích thực như chúng là*. Tóc, lông, móng, răng, da...chúng thực sự là gì? Chúng đẹp? Chúng sạch sẽ? Chúng có thực là một thứ gì không? Chúng có chắc chắn không? Không! chúng chẳng là thứ gì như vậy. Chúng không đẹp đẽ, nhưng chúng ta coi chúng đẹp. Chúng không là cái gì cả, những chúng ta coi chúng là thứ gì đó quan trọng. Chúng cũng tàn hoại theo ngày tháng, nhưng chúng ta nghĩ chúng cứ mãi như vậy.

Toc, lông, móng, răng, da... con người bị cuốn hút vào những thứ này. (Con người dính vào sắc dục và dục lạc cũng vì những thứ này trên thân người). Đức Phật đã đưa những thứ này thành những đề mục căn bản để thiền tập, Phật đã

dạy chúng ta hiểu biết về những thứ này. Chúng là biến hoại, vô thường, không hoàn hảo, và vô chủ; chúng không phải là cái 'ta' hay 'của ta', là 'ai' hay 'của ai' gì gì hết. Chúng ta được sinh ra với sự si mê mù quáng vào những thứ sắc thân này, nhưng đích thực chúng chỉ là giả tạm và đánh lừa chúng ta. Giả sử chúng ta không tắm một tuần, chúng ta có dám đứng gần nhau không? Chúng ta thực sự bốc mùi hôi. Khi người ta đổ nhiều mồ hôi, mùi mồ hôi cũng khai hôi. Nhưng khi về nhà dùng xà-bông để tẩy rửa, mùi xà bông lấn át mùi mồ hôi, tạo cho da có mùi thơm. Mùi thơm tạm thời đó chỉ là do nhờ xà-bông, chứ thực sự bản thân da thịt chúng ta luôn luôn tiết ra mồ hôi có mùi hôi. Khi nào hết mùi xà-bông và chúng ta sinh hoạt trở lại và mồ hôi lại tiết ra, mùi hôi của thân thể ta sẽ có lại như cũ.

Bây giờ chúng ta vẫn tưởng rằng thân thể của chúng ta là đẹp đẽ, đáng quý, trường tồn và luôn khỏe mạnh. Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng chúng ta chẳng bao giờ già đi, sẽ không bị bệnh tật hoặc không chết. Chúng ta bị đánh lừa và mê hoặc bởi sắc thân (của mình và của người), và do vậy chúng ta ngu mờ, không thực sự biết cái gì là nơi nương tựa đích thực. Nơi nương tựa đích thực chính là tâm. Tâm mới là nơi nương tựa thực sự của chúng ta. Cái sảnh đường này là khá lớn rộng, nhưng nó không thể là nơi nương tựa đích thực của chúng ta. Chim bồ câu cũng đến nương ở, tắc-kè cũng ở, thằn lằn và nhện cũng đến ở...Chúng ta có thể nghĩ rằng sảnh đường này là của chúng ta, nhưng nó không phải. Chúng ta sống với nhau ở đây cùng với mọi thứ khác. Đây chỉ là nơi che chở tạm bợ, nơi chúng ta ngồi đây trong một thời gian, rồi sau đó chúng ta lại rời khỏi nó. Nhưng nhiều người lại lấy sảnh đường này hay chùa này hoặc nơi ở làm nơi nương tựa. Điều đó là không đúng. Những nơi đó không phải là nơi nương tựa thực sự của chúng ta.

Do vậy Đức Phật đã dạy chúng ta phải tìm nơi nương tựa của mình. Điều đó có nghĩa là đi tìm cái tâm đích thực của mình. Tâm này mới là quan trọng. Người đời thường không nhìn vào những thứ quan trọng, họ tiêu phí phần lớn thời gian cuộc đời để nhìn vào những thứ không quan trọng. Ví dụ, khi lau chùi nhà cửa, khi rửa chén...họ chỉ lo làm những việc đó một cách vô-tâm, họ không hề để ý đến trái tim và tâm của mình. Có thể tâm đang có sân giận, có thể họ đang rửa chén bát với nét mặt nhăn nhó. Sân giận, nhăn nhó là lúc đó tâm không được tốt, không trong sạch, nhưng họ không chịu nhìn vào tâm. Thói quen này tôi gọi là "chọn một nơi tạm bợ làm nơi nương tựa". Họ lau chùi, chăm sóc, làm đẹp ngôi nhà, nhưng họ không biết chăm sóc và làm đẹp tâm mình. Họ không chịu xem xét về sự khổ. Tâm là nơi quan trọng. Phật đã dạy nên tìm nơi nương tựa ngay trong tâm này của chúng ta: *Attā hi attano nātho*—[*Lấy chính mình làm nơi nương tựa của mình*]. Còn ai nữa có thể làm nơi nương tựa của mình? Nơi nương tựa đích thực là tâm này, không phải chỗ nào khác. Bạn có thể cố gắng dựa dẫm vào những thứ khác, nhưng tất cả thứ khác đều là tạm bợ và không chắc chắn. Bạn chỉ có thể thực sự phụ thuộc vào những thứ khác (nhà cửa, thế lực, của cải, con cái, chùa chiền, sư thầy...) nếu bạn đã thực sự có nơi nương tựa bên trong chính mình. Bạn cần phải có nơi nương tựa của mình trước tiên, trước khi bạn có thể trông cậy hay phụ thuộc vào những chỗ khác, như sư thầy, gia đình, đạo hữu, bạn bè, người thân họ hàng...

Do vậy tất cả quý vị, những Phật tử tại gia và xuất gia đến viếng thăm hôm nay, xin hãy xem xét giáo lý này. Tự hỏi bản thân mình: "Tôi là ai? Tại sao tôi có mặt ở đây?" Nhiều người không biết. Họ muốn được hạnh phúc nhưng khổ không bao giờ hết. Giàu hay nghèo, già hay trẻ đều bị khổ như nhau. Tất cả chỉ là khổ. Và tại sao? Bởi họ không có trí tuệ. Người nghèo thì bất hạnh bởi họ thiếu thốn, nghèo khó,

và kẻ giàu thì bất hạnh bởi họ có quá nhiều thứ phải lo lắng, sợ mất.

Ngày trước, khi còn là một sa-di trẻ, tôi đã thuyết giảng một bài Giáo Pháp. Tôi nói về niềm hạnh phúc khi có tài sản và của cải, có nhiều người phục dịch và vân vân... Một trăm người làm đàn ông, một trăm người ở phụ nữ, một trăm con voi, một trăm con bò, một trăm con trâu...và một trăm mọi thứ! Những Phật tử tại gia liền phấn khởi đồng tình. Nhưng, bạn hãy tưởng tượng làm sao mà coi ngó, canh chừng một trăm con trâu? Hay một trăm con bò, hay một trăm người ăn kẻ ở vừa nam vừa nữ? Bạn có thể tưởng tượng làm sao bạn có thể coi ngó và canh chừng đó người, vật và của cải...? Nghe tức cười quá phải không? Người ta chẳng ai xem xét mặt trái của vấn đề. Họ có dục vọng tham muốn sở hữu mọi thứ... muốn có bò, có trâu, có người làm kẻ ở... hàng trăm cho mỗi loại. Nhưng tôi nói rằng năm mươi con bò là quá nhiều. Chỉ cần quấn dây dừa (thừng) để cột những con gia súc đó là đã quá sức rồi! Nhưng mọi người chẳng ai để ý đến những việc đó, không để ý đến sự khó khổ khi có nhiều của cải và tài sản để chăm lo, coi ngó. Họ chỉ nghĩ đến sự khoái trá với cái sự có được nhiều của cải giàu có mà thôi. Họ không xem xét những rắc rối và lo toan một khi có nhiều của cải như vậy.

Nếu chúng ta không có hiểu biết trí tuệ thì mọi thứ chung quanh ta đều là nguồn khổ. Nếu chúng ta khôn trí thì mọi thứ có thể dẫn dắt ta thoát khỏi khổ. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm... Không hẳn mắt chỉ là tốt, quý vị biết đó. Nếu đang có tâm trạng khó chịu mà nhìn thấy người khác (hoặc thứ mình không ưa) cũng có thể làm mình sân giận hoặc mất ăn mất ngủ. Hoặc có thể tâm đang tham dục nhìn cũng có thể sinh lòng yêu thương luyến ái. Yêu thương cũng là khổ. Yêu ái mà không lấy được, không có được người đó rồi lại

khổ thêm vì muốn mà không được. Yêu và ghét đều là khổ, vì đều là dục vọng. Muốn có là khổ, muốn không có cũng là khổ. Muốn có được thứ gì là khổ, ngay cả khi có được thứ đó thì cũng là khổ, vì sợ mất nó, vì lo lắng cho nó, vì phải giữ gìn nó. Tính đi tính lại rốt cuộc chỉ toàn khổ. Làm sao sống cho bớt khổ? Cho dù bạn có nhà cao cửa rộng, tiền tài dư thừa, nhưng nếu tâm bạn không tốt thì nó sẽ chẳng thể nào mang lại hạnh phúc hay sự bớt khổ như bạn mong cầu.

Do vậy, chúng ta nên nhìn vào chính mình. Tại sao chúng ta được sinh ra? Chúng ta có thực sự đạt đến điều gì trong kiếp sống này không? Ở vùng quê, người ta bắt đầu làm nông từ khi còn nhỏ. Khi lớn lên độ 17-18 tuổi là họ lăng xăng lấy chồng lấy vợ, họ sợ không đủ thời gian lập nghiệp. Họ bắt đầu lao động từ nhỏ để hy vọng có thể kịp làm giàu. Họ làm ruộng cho đến lúc 70-80 hay thậm chí 90 tuổi. Tôi hỏi họ, từ lúc sinh ra đến giờ họ cứ lo làm lụng như vậy; bây giờ là lúc gần đất xa trời, họ có gì để mang theo với mình? Họ chẳng biết trả lời ra sao.

Còn nữa, khi còn trẻ họ nghĩ rằng sống một mình thì buồn, thiếu đôi thiếu cặp, không tốt. Nên họ tìm vợ tìm chồng để cưới nhau. Cưới nhau về thành một đôi thì lại xảy ra xung khắc và bất đồng! Sống một mình thì buồn và lẻ loi, sống hai mình thì xung khắc và bất đồng.

Khi con cái còn trẻ, cha mẹ hay nghĩ rằng: "Khi nào chúng lớn lên chúng sẽ tốt hơn". Họ nuôi con, một, hai hay ba, bốn đứa, họ nghĩ rằng khi chúng lớn lên gánh nặng sẽ nhẹ đi và họ bớt lo hơn. Nhưng khi con cái lớn lên, dường như gánh nặng càng nặng hơn. Rốt cuộc cũng như hai khúc cây, một lớn và một nhỏ. Giống như bạn chỉ quăng khúc cây nhỏ đi, giờ lại vác vào khúc lớn. Vậy mà nghĩ nó sẽ nhẹ hơn, nhưng thực ra là nặng nề hơn. Khi con cái còn nhỏ, coi vậy chứ chúng ít "hành" bạn hơn. Chỉ cần ít nắm cơm, trái chuối,

cái gì đó để chơi đùa trong tuổi trẻ dại, là mọi sự êm vui. Giờ con cái lớn lên, chúng đòi bạn mua xe hon-đa, xe hơi! Vậy đó, bạn thương con nên không thể từ chối và dù có khó khăn cũng cắn răng mua những thứ chúng muốn có. Vậy đó, nhưng có gia đình khó khăn, nghèo túng, hoặc suy nghĩ gì gì đó, lại ồn ào, la mắng, không đồng tình mua thứ con cái muốn. Rồi thì, phần lớn vợ chồng lại cãi vả nhau vì những chuyện đó. Sinh ra đủ chuyện ồn ào, không vui, khổ sở. Rồi thì, vì thương con, nên vợ chồng lại chạy vạy vay mượn tiền để mua thứ con cái muốn có. Thậm chí có cha mẹ không vay mượn được cũng muốn đi ăn cắp về cho con.

Rồi về việc học hành. Chúng ta lại hay nghĩ rằng: "Mai này con cái học hành xong thì cả nhà sẽ ổn thỏa". Nhưng rồi cũng chẳng có kết cục gì. Chẳng bao giờ việc học kết thúc cả! Họ sẽ học xong cái gì? (Chắc cũng chỉ là học xong một nghề nghiệp và tiếp tục làm lụng, có vợ có chồng, và tiếp tục lo cho con cái...y như cha mẹ chúng đã làm cho chúng...). Chỉ có Phật giáo thì mới có điểm để kết thúc, còn những môn khoa học khác cũng chỉ dẫn dắt con người đi lòng vòng hết kiếp này kiếp khác trong vòng luân hồi sinh tử. Chẳng bao giờ là kết thúc với những sự học hành và nghề nghiệp của thế gian... Rồi cũng là tiếp tục một căn nhà với hai vợ chồng lo toan và bất đồng từng ngày và ba bốn đứa con...(Và mọi sự đời lại tiếp tục như vậy... hết đời này sang đời khác. Nếu nhìn kỹ vào từng dòng tộc hay dòng họ, những điệp khúc lo toan, khó khổ và nhàm chán cứ liên tục lập lại nối tiếp... Chỉ có khác là số người ngồi trên bàn thờ mỗi thời mỗi nhiều hơn mà thôi...)

Sự khổ đang chờ đợi trong tương lai mà chúng ta không nhìn thấy được, chúng ta cứ hay nghĩ chẳng có gì xảy ra, không có khó khổ hay đau khổ gì trong tương lai. Chờ đến khi nó xảy đến chúng ta mới biết. Loại khổ đó, loại khổ cố

hữu bên trong thân thể của chúng ta, là khó nhìn thấy trước. Khi tôi còn là đứa trẻ chăn trâu, tôi dùng than củi để chà răng để cho nó sạch và trắng. Sau đó soi gương tôi thấy nó sạch và trắng đẹp. Nhưng thực ra, tôi chỉ đang bị cái 'hàm xương' của tôi đánh lừa mà thôi. Đến khi tôi 50-60 tuổi, hàm răng của tôi bắt đầu lung lay. Khi răng bắt đầu long rụng, nó đau đớn kinh khủng, mỗi khi ăn cái gì bạn cảm giác như bị ai đá vào miệng. Thực sự đau đớn. Tôi đã trải qua cảnh đau đó rồi. Đau quá, nên tôi đến gặp nha sĩ kêu ổng nhổ hết cái hàm răng già đau già đớn đó. Giờ tôi chỉ mang toàn răng giả. Răng thiệt của tôi đã gây quá nhiều khổ sở và đau đớn cho tôi nên tôi phải nhổ bỏ chúng đi, nhổ sạch 16 cái răng một lần. Ông nha sĩ lưỡng lự không muốn nhổ hết 16 cái răng một lần, nhưng tôi nói với ông rằng: "Cứ nhổ sạch chúng. Tôi muốn nhổ sạch những hậu họa". Nhờ vậy ổng nhổ hết chúng một lần. Một số răng còn tốt, ít nhất còn 5 cái tốt, nhưng tôi cứ nhờ nhổ hết một lần cho khỏi lo. Nhưng ngay cái việc nhổ hết 'hậu họa' đó cũng vô cùng đau đớn. Đau thiệt. Sau khi nhổ, tôi không thể ăn gì suốt mấy ngày.

Trước kia, khi còn là đứa trẻ chăn trâu, tôi thường nghĩ rằng việc đánh răng bằng than củi là điều tuyệt vời. Tôi yêu thích và lo giữ gìn hàm răng và nghĩ rằng nó sẽ tốt hoài như vậy. Nhưng cuối cùng giờ chúng phải mất đi. Cái hàm răng đau đã gần như giết chết tôi. Tôi chịu đau đớn hàng tháng, hàng năm. Tất cả nướu răng của tôi sưng phòng như bấy bá.

Nhiều người trong quý vị sẽ tự mình nếm trải sự đau răng như vậy vào một ngày nào đó. Nếu răng quý vị vẫn còn tốt và quý vị vẫn thường xuyên đánh răng để giữ nó trắng đẹp... hãy coi chừng chúng! Coi chừng đến lúc nào đó chúng lại giở trò đau bệnh thì bạn sẽ khổ sở vì đớn đau, ê buốt.

Bữa nay tôi chỉ muốn nói quý vị biết về những điều đó... đó là sự khổ khởi sinh từ bên trong chúng ta, khởi sinh

từ bên trong thân này của chúng ta. Chẳng có gì bên trong thân này mà chúng ta có thể tin cậy và nương tựa được. Khi còn trẻ mạnh thì thân không đến nỗi tồi tệ, nhưng đến khi già nó già hư, tàn hoại, bệnh đau, suy sụp, yếu ớt. Mọi thứ đều bắt đầu tàn đi và tan hoại. Mọi thứ rồi đi đến tan rã. Những điều kiện (duyên) cứ bỏ đi theo đường lối tự nhiên của chúng. Tất cả các điều kiện hữu vi đều là vô thường và từ từ rã đám. Các duyên hợp rồi các duyên tan. Dù chúng ta cười hay khóc thì chúng cũng tan rã theo cách tự nhiên của chúng. Dù chúng ta có sống cách nào hay chết kiểu gì, chúng vẫn tan rã như vậy. Chúng không tha bất cứ ai. Và chẳng có loại trí tuệ hay khoa học nào có thể ngăn chặn tiến trình tự nhiên đó. Không ai có thể ngăn chặn sự già chết. Dù bạn có bỏ nhiều tiền đưa cho ông nha sĩ đó, ổng sẽ tìm cách trị liệu, chỉnh trang cho hàm răng đẹp đẹp một chút, nhưng rồi cuối cùng chúng cũng gảy rụng theo quy luật già chết mà thôi. Cuối cùng thì ngay chính ông nha sĩ cũng không thoát nổi cảnh hàm răng long, lay, hư, rụng đó. Cuối cùng mọi thứ đều tan rã.

Đây là những điều chúng ta nên suy xét và quán niệm trong khi mình đang còn khỏe mạnh. Hãy cố tu tập từ lúc còn trẻ. Nếu quý vị muốn có nhiều công đức thì quý vị phải mau mau tu tập những điều đó, đừng để đến già lão rồi mới nghĩ về những điều đó. Tôi biết tẩy nhiều người nghĩ rằng chờ đến khi nào già thì sẽ vô chùa tu sửa và thực hành Giáo Pháp. Đàn ông và đàn bà đều nghĩ nghư vậy... "Tôi chờ đến già tôi sẽ lên chùa đi tu". Không hiểu sao họ nghĩ vậy và nói vậy. Người già lão thì còn gì sức lực để mà lội lên chùa đi tu và sống được ở chốn già lam xa xôi và thiếu thốn điều kiện? Sao họ không thử chạy đua với bọn trẻ để xem người già là như thế nào? Tại sao mọi nguwòi cứ hẹn, cứ chờ cho đến lúc già? Họ làm như họ sẽ không bao giờ chết vậy. Nhưng hài hước hơn nữa, khi họ đến tuổi 50-60 hay già hơn, con cháu

nhắc lời: "Này ông bà ngoại! Giờ đến lúc lên chùa đi tu!". Đám người già lại trả lời: "Ai đi thì cứ đi đi, hai lổ tai của ngoại bây giờ không còn nghe được nữa, nên chắc không đi". Quý vị thấy không? Hồi còn nghe được lại không đi tu, giờ tai bị già điếc thì lên chùa nghe ai đọc kinh giảng pháp thì nghe gì được nữa. Lúc này là vô vọng. Mọi người cứ chờ cho đến khi sức tàn lực kiệt thì mới nghĩ đến việc tu tập Giáo Pháp, nhưng già rồi thì tu tập sao cho kịp.

Buổi nói chuyện hôm nay có thể rất hữu ích cho những ai ngồi đây nghe và hiểu được. Những điều tôi vừa nói ra quý vị nên bắt đầu xem xét, quán sát; chúng là căn bệnh di truyền bên trong thân này của chúng ta. Những thứ trong thân này càng ngày càng nặng nề hơn, càng già ta càng mang nặng chúng hơn. Ví dụ khi còn trẻ chân tôi mạnh, tôi có thể chạy. Giờ thì tôi phải nhấc lê từng bước nặng nề. Trước kia hai chân mang vác tôi, giờ tôi phải mang vác chúng rồi. Hồi còn trẻ tôi nhìn những người già đứng dạy khỏi ghế với hơi thở nặng nề và tiếng than khổ sở. Nhưng đau khổ đến như vậy mà họ vẫn không hiểu được nguyên nhân tại sao họ già khổ như vậy.

Ngay cả đến lúc đó, hoặc đã trải qua bao nhiêu bệnh đau, người ta cũng vẫn chưa nhận ra phần khó khổ của thân này. Quý vị chẳng bao giờ biết rằng mình sẽ lìa bỏ thân này. Cái tạo ra mọi sự đau khổ của thân chính là những điều kiện trợ duyên đến lúc tan rã theo đường lối tự nhiên của chúng. (Đường lối tự nhiên là gì? Là tất cả mọi thứ đều có sinh là có diệt, có hợp là có tan. Không có thứ gì tồn tại mãi mãi. Cái 'con người' xưa nay trên trái đất cũng chỉ tồn tại đến 60-70 năm. Thời hiện đại, nhờ những điều kiện trợ duyên về thức ăn, chỗ ở, tiện nghi, y tế... một 'con người' cũng chỉ tồn tại trong vòng 80-90 năm, theo tuổi thọ trung bình hiện tại). Người ta gọi tên nhiều loại bệnh khác nhau như thấp khớp,

thống phong, tiểu đường, tim mạch, và vân vân, các bác sĩ thì viết kê toa thuốc, nhưng chẳng bao giờ điều trị chấm dứt một thứ bệnh nào. Rồi cuối cùng thân này cũng tan rã, ngay cả thân của các bác sĩ! Những điều kiện trợ sinh đã dần mất đi theo quy luật tự nhiên của chúng. Đó là đường lối vận hành của chúng, đó là bản chất tự nhiên của chúng.

Giờ hãy nhìn vào thân này. Nếu ta nhìn thấy trước về nó thì chúng ta sẽ tốt hơn, giống như chúng ta nhìn thấy trước con rắn độc từ xa. Nếu nhìn thấy nó trước, ta sẽ biết cách tránh xa nó để khỏi bị nó cắn. Nếu không nhìn thấy nó trước, ta cứ bước đi và có thể sẽ đạp lên nó. Và nó cắn ngay.

Khi khổ đau khởi sinh, mọi người không biết phải làm gì. Tìm cách tìm chỗ để trị diệt khổ đau? Họ đều muốn tránh khổ đâu, họ muốn hết khổ đau nhưng họ không biết cách trị liệu khi khổ đau khởi sinh. Và cứ như vậy, họ để mặc và cứ sống như vậy cho đến khi già...bệnh...và chết.

Thời xưa kể rằng, khi một người bệnh sắp chết thì người con sẽ đọc niệm chữ "*Bud-dho, Bud-dho*" [Đức Phật, Đức Phật] bên tai người đó. Không hiểu họ mang Đức Phật ra làm gì ở đó? Đức Phật thì giúp được gì khi họ đã sắp xuống lỗ? Tại sao họ không học Phật từ lúc còn trẻ và khỏe mạnh? Bây giờ đến khi mẹ hụt hơi thì con cái mới chới với kêu "Mẹ ơi... Đức Phật, Đức Phật!". Chỉ mất thời gian. Có kêu mẹ cũng chỉ làm mẹ động tâm lúc cận tử mà thôi, hãy để bà ấy ra đi yên bình.

Người ta không hiểu cách để giải quyết khó khăn bên trong tâm họ, họ không có một nơi nương tựa. Họ dễ bị nổi giận và có quá nhiều tham muốn. Tại sao lại vậy? Tại vì họ không có nơi nương tựa.

Khi họ mới cưới nhau, vợ chồng rất hòa hợp với nhau, nhưng đến tuổi năm mươi thì họ không còn hiểu nhau nữa.

Vợ nói một tiếng là khó nghe, chồng nói một tiếng là sinh sự. Chẳng ai nghe ai. Họ quay lưng lại với nhau. Chuyện này có thiệt trong nhiều gia đình, phải không quý vị?

Tôi chỉ đang nói không chứ thực sự tôi không có gia đình. Vì sao tôi chọn đời sống không có gia đình? Hãy coi nghĩa của chữ "gia đình".[6] Tôi biết rõ ý nghĩa nó là gì. Đó là nơi bạn nắm giữ gia đình, con cái, của cải, cuộc sống của bạn. Nhưng nếu có ai vô nhà bắt bạn trói lại thì sao, thì nó trở thành một nơi bị giam cầm. Dù nghĩa chủ động hay bị động thì nơi đó cũng là một khuôn khổ, một nơi giới hạn, một nơi cầm giữ. Ở đó là một vòng giới hạn. Đàn ông sống trong vòng giới hạn đó của mình. Đàn bà sống trong vòng giới hạn đó của mình.

Khi tôi đọc chữ gia đình tôi đã thấy ngay sự ràng buộc, giới hạn. Đó là biểu thị cho sự khổ. Bạn không còn tự do đi đâu hay làm theo ý muốn của mình, bạn phải sống trong vòng giới hạn đó (một cách tự nguyện và bắt buộc).

('Một cách tự nguyện' là vì sự ràng buộc di truyền, vì lòng thương yêu con cái, vì họ là 'nghiệp' của bạn; và 'một cách bắt buộc' là vì bạn phải giữ mình trong giới hạn gia đình và làm những nghĩa vị và bổn phận bắt buộc đối với con cái và nơi đó, không được bỏ bê mọi sự bên trong gia đình đó).

Bạn dính kẹt ở đó và không thể thoát ly đi đâu. Những vấn đề đủ thứ về con cái, về tiền bạc và về tất cả mọi thứ. Nhưng bạn chẳng trốn đi đâu được. Bạn đã bị trói chặt. Nào con cái, cháu chắt; nào vợ chồng cãi vã, con cái bất hòa; và cả đống thứ khác chồng chất kéo theo cho đến ngày chết. Chẳng

---

[6] [Thiền sư thường dùng cách chơi chữ trong tiếng Thái. Chữ *krorp krua* là gia đình, có nghĩa đen là "khung bếp", hoặc "khu nướng cháy". Nghĩa bóng là một nơi để cầm giữ, hoặc là nơi bị cầm giữ.]

có nơi nào để đi hay để thoát ly, cho dù cả đống khổ, phiền não và âu lo ở trong nơi gia đình. Bạn chỉ biết gánh chịu. Nước mắt cứ chảy dài, và chảy dài với những thăng trầm và phiền não ở nơi cuộc sống gia đình. Nước mắt không bao giờ cạn cho đến tận phút chia tay gia đình, quý vị biết rõ điều đó. Nếu không ràng buộc với gia đình có lẽ quý vị sẽ hết khóc và sẽ làm được nhiều việc khác.

Hãy suy xét về điều này. Nếu quý vị nào chưa trải qua cảnh cuộc sống gia đình thì có thể sau này sẽ gặp khi có gia đình. Nhiều người đã trải qua ít nhiều những cảnh khổ trong gia đình. Một số đã nếm trải tận cùng khổ của những khó khổ và phiền não trong một gia đình... "Ta ở lại nhà hay sẽ đi khỏi nhà đây?". Ở chùa Wat Pah Pong có khoảng bảy, tám chục cái cốc (*kuti*). Khi tất cả đều đã kín người ở, tôi thường bảo thầy phụ trách phải luôn giữ vài cốc trống để phòng khi có người cãi lộn với vợ hay chồng rồi bỏ lên chùa ở thì họ có chỗ để mà ghé vô... Phòng xa như vậy cũng không thừa. Chỉ mấy ngày thì có một phụ nữ xách máy giỏ đồ bước vô... "Tôi đã chán đời lắm rồi, thưa sư ông". Tôi an ủi bà ta: "Thôi được, đừng nói những lời quá nặng nề như vậy". Rồi bữa sau có một ông chồng lại bỏ nhà đến chùa, ổng cũng than chán đời. Sau khi ở một vài ngày trong chùa, sự chán đời của họ biến mất.

Họ nói họ chán đời những thực chất họ chỉ đang lừa dối bản thân họ. Họ bỏ nhà lên chùa cố ở và ngồi im lặng, nhưng không được mấy chốc thì nghĩ này nghĩ nọ... "Không biết khi nào bà vợ sẽ lên đây năn nỉ mình về nhà?". Họ thực sự không biết họ đang làm gì. Họ "chán đời" kiểu gì vậy? Họ bực dọc với thứ gì đó rồi bỏ nhà lên chùa. Lúc ở nhà nhìn mọi thứ đều sai quấy... chồng thấy vợ sai nên bực... hoặc vợ thấy chồng sai nên bực... sau vài ngày ngồi im lặng, họ nghĩ lại... "Ừ, rốt cuộc vợ mình đúng chứ không sai...", "Ừ, ông chồng

đúng chứ không sai, người sai quấy là mình". Rồi họ đổi vai cho nhau. Bà Phật tử nghĩ lại là chồng đúng. Ông Phật tử ngẫm lại thấy vợ đúng. Vậy đó, bởi vậy tôi không bao giờ trách than cuộc đời một cách nặng nề. Tôi đã biết sự thích và sự chán cuộc đời chỉ là chốc lát; tất cả đều sống với sự tham muốn thế tục, với những ràng buộc và phiền não ở gia đình. Do vậy tôi đã chọn cuộc sống không gia đình, trở thành một thầy tu.

Hôm nay, tôi muốn trao cho tất cả quý vị bài pháp thoại này để quý vị mang về nhà suy xét. Dù quý vị đang làm ruộng hay đang ở thành thị, hãy nhận lấy những lời này và suy xét kỹ về nó... "*Tại sao ta được sinh ra? Ta sinh ra trên đời này để làm gì? Khi chết đi ta mang theo được gì?*". Hãy hỏi chính mình nhiều lần như vậy. Nếu cứ hỏi mình như vậy, bạn sẽ trở nên trí tuệ. Nếu bạn không đặt câu hỏi, không suy xét về những điều đó, bạn sẽ mãi sống trong sự vô minh. Sau khi nghe bài nói chuyện bữa nay, có thể quý vị hiểu thêm một số điều, nhưng nếu chưa hiểu hết, quý vị về nhà suy nghĩ tiếp. Có thể khi đang ngồi nghe ở đây chiều nay, mọi thứ vẫn còn lờ mờ, chưa thấm; nhưng biết đâu khi ngồi trên xe về nhà, quý vị bỗng hiểu ra và hiểu sâu sắc về mọi điều tôi đã nói. (Nhiều người giác ngộ như vậy, nhiều người đã nhìn ra sự thật của sự sống khi đang ngồi trên chuyến đi đi qua những vùng miền của thế gian). Và khi về đến nhà, mọi điều trở nên rõ ràng với quý vị... "Ồ, những điều vị sư thầy đã nói, sao bây giờ mình mới nhận ra, giờ mình đã hiểu!".

Tôi nghĩ bữa nay nói chừng đó là đã đủ. Nếu tôi nói quá lâu, cái thân già mệt mỏi này đâu còn sức chịu nỗi, nó đang già yếu đi...

## 63

## Ngôi Nhà Thực Sự Của Chúng Ta

[7]Giờ bà hãy nhất tâm lắng nghe một cách tôn kính Giáo Pháp này. Khi tôi nói, bà hãy chú tâm lắng nghe từng chữ tôi nói, cứ như bà đang nghe Đức Phật đang nói với bà vậy. Hãy nhắm mắt lại và thả lỏng thân thể, tập trung tâm trí và hợp thành nhất-tâm. Nhẹ nhàng để cho Tam Bảo của trí tuệ, chân lý và sự thanh tịnh an trú trong tâm mình để thể hiện lòng tôn kính Phật, Bậc Toàn Giác.

Bữa nay tôi đến thăm bà, nhưng không mang đến thứ gì, chỉ mang Giáo Pháp, đó là những lời dạy của Đức Phật. Mong bà hiểu rằng ngay cả Đức Phật, với đức hạnh vô lượng, cũng không tránh khỏi cái chết. Khi Phật đã già, Phật từ bỏ thân mình và buông bỏ mọi gánh nặng của nó. Giờ đến phiên bà, bà cũng nên biết hài lòng mãn nguyện với những năm tháng bà đã sống dựa vào thân xác này. Bà phải thấy như vậy đã là đủ.

Giống như những đồ dùng trong nhà bà đã dùng lâu ngày—nào chén, dĩa, ly, chảo và vân vân—khi bà mới mua về, chúng còn mới sáng, nhưng sau một thời gian dùng chúng đã mòn cũ. Một số cái đã hư luôn, một số cái đã quăng bỏ và những cái đang còn cũng đã mòn, cũ, hư hao, lỏng lẻo. Và đó là bản chất tự nhiên của chúng. (Chúng mới rồi cũ, chắc đẹp rồi cũng hư hoại). Thân này của bà cũng vậy... nó đã liên tục thay đổi từ khi bà mới được sinh ra, từ trẻ, lớn

---

[7] [Thiền sư Ajahn Chah đã đến thăm một vị Phật tử tại gia, bác ấy đã già và đang nằm bệnh. Sư đã giảng giải cho bác và con cháu trong nhà về lẽ thật của của sự sống và cuộc đời của chúng ta. Sự hiểu biết về sự thật này sẽ giúp cho người bệnh, già, hoặc người sắp chết có thể buông bỏ mọi lo âu ràng buộc, sống thanh thản với bệnh già, và thanh thản ra đi khi chết].

lên, và giờ nó đến lúc già yếu. Bà phải chấp nhận điều này. Phật đã nói rằng các điều kiện tạo cho thân này tồn tại, bao gồm những điều kiện bên trong thân và bên ngoài, đều không phải là cái 'ta' hay là 'của ta'. Bản chất của những điều kiện đó là luôn luôn thay đổi. Hãy suy xét về sự thật này một cách thấu suốt.

Thân này chỉ là một đống thịt đang nằm chờ tan hoại. Sự thật về thân này là thực, là hiện thực trước mắt. Lời dạy của Đức Phật là đúng một cách phi thời gian, rằng thân này luôn biến đổi và hư hoại. Đức Phật đã dạy chúng ta phải suy xét về điều này theo đúng với lẽ tự nhiên của thân này. Chúng ta cần phải biết chấp nhận và bình an với thân này dù nó đang khỏe mạnh hay bệnh yếu. Giờ thân xác bà bắt đầu bệnh đau và tàn hoại theo tuổi già thì cũng đừng cố cưỡng lại, đừng để tâm bị hư hoại theo thân xác. Tách ly tâm ra. Dồn năng lượng vào tâm để nó nhận ra sự thật của quy luật tự nhiên. Đức Phật đã nói rõ "tàn hoại và tan rã" là bản chất của thân này, không có cách nào khác. Sau khi sinh ra nó già đi, và bệnh đau, và cuối cùng chết. Thân của ai cũng vậy. Đây là sự thật mà bà hiện đang chứng kiến. Hãy nhìn vào thân này bằng sự hiểu biết và nhận thức được điều đó.

Nếu nhà bà đang bị ngập lụt hay bị cháy sập thì đừng nhảy theo vào ngôi nhà, hãy giữ lấy mình. Hãy biết buông bỏ, khi nhà bị ngập lụt, ta không nên bị ngập theo nó. Khi nhà bị cháy, ta không nên nhảy vào bị cháy theo nó. Nhà là nhà, ta là ta. Đó là lúc cần phải biết buông bỏ. Cũng như lúc này, thân đã sắp bị hư hoại, hãy buông bỏ nó, đừng ràng buộc với nó nữa. Chỉ giữ tâm.

Bà đã sống nhiều năm rồi. Mắt bà đã nhìn thấy nhiều hình sắc, tai đã nghe nhiều âm thanh, bà đã trải nghiệm nhiều thứ. Và tất cả những trải nghiệm đó chỉ là những trải nghiệm. Bà đã từng ăn những thứ ngon, và tất cả những vị

ngon đó chỉ là những vị ngon, chẳng có gì hơn. Những thứ dở thì vị dở, và những vị dở đó chỉ là vị dở, chẳng có gì hơn. Nếu mắt nhìn thấy những hình sắc đẹp thì đó chỉ đơn giản là những hình sắc đẹp. Những hình sắc xấu cũng chỉ là những hình sắc xấu. Tai nghe những âm thanh nhạc điệu hay, và đó chỉ là những âm thanh. Âm thanh khó nghe chói tai, thì cũng chỉ là những âm thanh.

Đức Phật đã nói tất cả mọi chúng sinh trên thế gian, dù giàu hay nghèo, dù cao hay thấp, cũng đều không thể giữ lâu được một trạng thái duy nhất nào đó của mình. Bởi vì mọi thứ liên tục thay đổi và biến hóa. Đó là sự thật của sự sống mà chúng ta chẳng thể nào làm gì để chống lại. Nhưng Phật nói rằng: điều chúng ta có thể làm là suy xét (chánh niệm) về thân và tâm để nhìn thấy tính chất vô chủ và phi nhân của chúng, để thấy rằng thân và tâm không phải là cái 'ta' hay cái 'của ta' nào hết. Chúng ta chỉ có mỗi một hiện thực tạm bợ và có điều kiện. Giống như ngôi nhà này của bà là chỉ về mặt danh nghĩa. Bà không thể mang nó theo đến nơi nào. Cũng như của cải, tài sản và gia đình con cháu—là của bà chỉ là về mặt danh nghĩa. Chúng không thực sự thuộc về bà, chúng thuộc về bản tính tự nhiên của chúng.

Sự thật này không phải chỉ dành cho bà, mọi người khác cũng như bà—thậm chí Phật và những vị thánh tổ cũng chịu chung tình cảnh như bà. Phật và các vị thánh nhân chỉ khác chúng ta một chỗ— đó là họ biết chấp nhận đường lối tự nhiên của vạn vật trên thế gian. Họ nhìn thấy điều đó là tự nhiên, không thể khác được. (Thân sinh, bệnh, chết là chuyện bình thường theo lẽ của tự nhiên).

Do vậy, Phật khuyên dạy chúng ta điều tra và xem xét thân, từ gót chân đến đỉnh đầu, rồi từ đầu đến chân. Nhìn vào thân thể. Bạn thấy được những thứ gì? Bạn có tìm ra một thực thể cố định nào trong đó không? Không, toàn bộ thân

thể đang lão hóa và tàn hoại dần dần theo thời gian. Phật đã dạy chúng ta phải nhìn thấy rằng thân này không thuộc về chúng ta. Thân cứ tự nhiên lão hóa và tàn hoại theo từng ngày theo lẽ tự nhiên của nó, bởi tất cả mọi thứ duyên hợp nên thân này là luôn luôn thay đổi. (Ta muốn nó không già không bệnh, nhưng nó có chịu nghe ta đâu. Do vậy, nó đâu phải là ta hay là của ta!). Bạn đâu thể làm gì khác để trẻ mãi không già hoặc để sống thọ ngàn năm. Thực ra thân là vậy, đâu có gì sai trái, thân là sinh, lão, bệnh, chết mà. Thực ra thân này không gây ra đau khổ mà chính cách nghĩ sai lầm của chúng ta mới gây ra khổ đau. (Thân thì sinh, già, chết theo đúng lẽ tự nhiên của nó; còn ta thì lại muốn thân không già, không bệnh, không chết. Vì cái ta muốn là trái lẽ tự nhiên nên cái muốn đó không thể có được, và do vậy ta khổ đau). Khi bạn nhìn vấn đề nào một cách sai lầm thì bạn sẽ phản ứng sai lầm theo, và chuốc lấy khổ. Đó là sự ngu mờ.

Giống như sông. Nước chảy tự nhiên từ cao xuống thấp, nó chẳng bao giờ chảy ngược từ thấp lên cao. Đó là bản chất của nó. Nếu một người đến đứng bên bờ sông và muốn nước sông chảy ngược lên, thì người đó đúng là kẻ ngu. Cứ nghĩ ngược ngạo như vậy thì người đó không thể có sự bình an trong tâm. Người đó sẽ khổ vì cách nhìn sai lầm (tà kiến) như vậy, đó là cách nghĩ ngược lại với lẽ tự nhiên. Nếu ông ta có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến), ông ta sẽ biết được nước chảy từ cao xuống thấp. Nếu không biết chấp nhận quy luật tự nhiên, ông ta sẽ luôn bị rối trí, thất vọng, bực tức, bất mãn suốt thời gian cuộc đời.

Cũng như quy luật thân này tồn tại từ trẻ đến già và từ già đến chết. Đừng bao giờ mong cầu nó tồn tại từ già đến trẻ, đó không phải là điều ta có khả năng làm được. Thân thì dần dần già đi và tan rã, do vậy không nên dính chấp và bám vào nó. Đừng dính chấp vào thứ gì. Hãy lấy cảm giác buông

bỏ làm nơi nương tựa. Cứ luôn thiền tập ngay cả khi mình mệt mỏi và đuối sức. Hãy để tâm hướng vào hơi thở. Hít thở sâu vào vài hơi thở, sau đó thiết lập sự chú tâm vào hơi thở vào ra, niệm chữ *Bud-dho* [Đức-Phật] theo hơi thở, vào-ra, vào-ra. Khi mệt mỏi thì ta càng nhìn thấy những sự vi tế và càng dễ tập trung tâm, nhờ đó ta có thể xử lý những cảm giác đau đớn khi chúng khởi sinh. Khi cảm thấy đau nhức thì ngừng suy nghĩ về nó, dồn tất cả tâm trí vào một chỗ, hội tụ tâm và hướng tâm hơi thở, nhận biết hơi thở vào-ra. Cứ tiếp tục niệm thầm chữ *Bud-dho*, *Bud-dho* [Đức-Phật, Đức-Phật].

Hãy buông bỏ mọi thứ bên ngoài. Đừng đeo giữ những ý nghĩ về con cái, người thân; đừng nắm giữ bất cứ điều gì. Buông bỏ. Hãy để tâm hợp nhất lại thành một điểm duy nhất (nhất điểm) và cái tâm đó an trú cùng với hơi thở. Lấy hơi thở làm đối tượng duy-nhất để nhận biết. (Không còn nhận biết điều gì khác ngoài hơi thở). Tập trung vào hơi thở cho đến khi tâm trở nên vi tế, cho đến khi những cảm giác không còn quan trọng nữa, và nó tạo nên một sự minh mẫn rõ ràng và sự tỉnh thức ở bên trong. Những cảm nhận đau khổ sẽ tự chúng biến mất.

Nói cho dễ hơn, ta cứ nhìn vào hơi-thở như cách nhìn những người thân bước vào nhà thăm ta. Khi những người thân đi ra, ta cũng theo nhìn tiễn họ đi ra. Theo dõi hơi thở đi ra giống như tiễn người thân ra khỏi cổng nhà. Theo dõi hơi thở vào cũng như đón người thân từ cổng nhà vào tận trong phòng khách. Khi hơi thở còn thô mạnh, ta biết nó là hơi thở thô mạnh. Khi hơi thở là vi nhẹ, ta biết hơi thở là vi nhẹ. Khi hơi thở từ từ trở nên vi nhẹ, ta tiếp tục theo dõi hơi thở, đồng thời giữ tâm tỉnh thức và tỉnh giác về nó. Cuối cùng hơi thở sẽ biến mất luôn và tất cả những gì còn lại là cảm giác tỉnh-thức. Chỗ này được gọi là đang gặp Phật. Ta có được một sự tỉnh giác rõ rệt và tỉnh thức được gọi là *Bud-dho*, là Phật, là

cái "người biết", là "người tỉnh thức", là "người phát sáng", là "người giác ngộ" . Chỗ này là đang gặp Phật, đang thấy Phật và an trú cùng với Phật, an trú cùng với sự thấy biết và sự rõ ràng (tri kiến và minh sát). Chỉ có Đức Phật lịch sử đã qua đời. Còn vị Phật đích thực, vị Phật thấy biết rõ ràng và thấu suốt, vẫn đang được chúng ta trải nghiệm và chứng ngộ ngày nay. (Đó là chứng ngộ Phật tính). Và nếu ta đạt đến Phật tính, thì tâm trở thành một với ta.

Do vậy, thưa bà, hãy buông bỏ tất cả, hãy đặt hết tất cả xuống, từ bỏ hết tất cả, chỉ giữ lại sự hiểu biết. Đừng để bị đánh lừa bởi những âm thanh hay cảnh sắc trong khi đang tu tập cái tâm. Bỏ hết tất cả chúng. Đừng nắm giữ điều gì, đừng dính theo thứ gì, chỉ an trú cùng với sự tỉnh-giác đã hợp nhất này. Đừng lo nghĩ về quá khứ hay tương lai, cứ tĩnh tại và bà sẽ đi đến một nơi "không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại", không còn gì cả, không còn bất cứ thứ gì để nắm giữ hay dính chấp vào nó. Tại sao? Bởi vì không còn cái 'ta' hay 'của ta' nào cả, không còn tự ngã. Tất cả đã biến mất. Đức Phật đã dạy chúng ta hãy trút bỏ hết tất cả mọi thứ theo cách như vậy, không còn mang theo mình bất cứ thứ gì... để có thể thấy biết. Và sau khi đã thấy biết, tiếp tục buông bỏ. Và buông bỏ đến tận cùng.

Thấy biết Giáo Pháp, là con đường dẫn đến sự thoát khỏi vòng luân hồi sinh-tử, đó là trách nhiệm mà *tất cả chúng ta phải tự mình làm cho mình*. Do vậy, hãy cố gắng buông bỏ và hiểu biết những giáo lý của Phật. Đặt hết nỗ lực vào tập quán xét và chánh niệm. Đừng lo toan về gia đình. Hiện tại, con cái người thân vẫn là như vậy, nhưng sau này họ cũng giống như bà thôi. (Rồi họ cũng già, bệnh, chết thôi, không khác được). Không một ai trên thế gian này có thể thoát được số phận chung đó. Đức Phật nói hãy buông bỏ tất cả những thứ, chúng không phải là một thực thể gì hay một cái gì thực

để chúng ta nương tựa. (Tất cả chỉ là phù du, tạm bợ, đừng nương tựa vào thứ gì, kể cả thân mình). Nếu bà bỏ xuống tất cả mọi thứ, bà sẽ tự nhiên nhìn thấy sự thật. Còn nếu bà không buông bỏ được, bà sẽ không thấy được sự thật. Cách tu tập là như vậy, tất cả mọi thứ là như vậy. Và mọi thứ sinh diệt đều xảy ra giống nhau đối với tất cả mọi người trên thế gian. Đừng nắm giữ hay dính chấp vào bất cứ thứ gì.

Ngay cả khi bà thấy mình đang suy nghĩ, điều đó cũng tốt nếu bà biết mình suy nghĩ một cách khôn khéo. Đừng nghĩ một cách ngu xuẩn. (Đừng nghĩ quẩn. Đừng nghĩ ngược ngạo với lẽ tự nhiên). Nếu có nghĩ về con cái, hãy nghĩ một cách khôn khéo, chứ không phải nghĩ quẩn một cách ngu xuẩn. Hễ chỗ nào tâm nghĩ tới, cứ nghĩ về nó một cách khôn khéo trí tuệ, ý thức rõ về tính tự nhiên của nó. *Hiểu biết về điều gì một cách trí tuệ tức là buông bỏ nó và không còn khổ vì nó*. Tâm sáng suốt, hoan hỷ và bình an. Tâm quay lưng lại với những thứ tác động, và tâm không còn bị phân tán (phân tâm) nữa. (Nó đã hợp nhất và hội tụ). Rồi lúc này, bà có thể tìm vào chỗ trợ giúp cho mình: đó là hơi thở. An trú vào hơi thở.

Đây là việc bà phải tự làm cho mình, không ai có thể làm giùm bà. Mọi người làm công việc của họ. Bà có nhiệm vụ và trách nhiệm với chính mình, bà không cần phải có nhiệm vụ và trách nhiệm cho người khác nữa. Đừng nhận lấy điều gì khác nữa, hãy buông bỏ hết. Chính sự buông bỏ tất cả làm cho tâm bà được tĩnh lặng và bình yên. Trách nhiệm duy nhất của bà bây giờ là tập trung tâm và đưa nó đến sự bình an, tĩnh lặng. Bỏ hết, bỏ hết những việc khác cho người khác lo. Những thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị... cũng buông bỏ hết luôn. Bỏ hết tất cả mọi suy nghĩ sau lưng, chỉ lo làm công việc của mình, lo hoàn thành việc tu tập tâm của mình trong những ngày cuối, theo cách như

tôi vừa nói. Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm—sự sợ đau đớn, sự sợ chết, sự lo âu về con cái và người khác hoặc về bất cứ điều gì—cứ niệm trong tâm và nói thẳng với điều đó rằng: "Đừng quấy nhiễu ta. Ngươi không còn là điều quan tâm của ta nữa". Cứ giữ như vậy, duy trì tâm như vậy mỗi khi bà nhìn thấy những thứ (các hiện tượng, các pháp, *dhammas*) đó khởi sinh.

Chữ *dhamma* (pháp)[8] là chỉ về những thứ gì? Mỗi thứ là một pháp. (Mỗi sự việc là một pháp. Mỗi gì khởi sinh là một pháp. Mỗi hiện tượng bên ngoài và bên trong tâm là một pháp). Chẳng có thứ gì không phải là một pháp. Thứ gì khởi sinh thì gọi là một pháp. Vậy còn "thế giới" thì là gì?. Thế giới chính là cái "trạng thái tâm" đang kích động ta ngay trong khoảng khắc hiện tại. Vấn đề như "Họ sẽ làm gì? Khi tôi đi rồi ai sẽ chăm sóc cho con cái? Họ sẽ xoay sở như ra sao?". Những vấn đề đó chỉ là "thế giới". (Chỉ là trạng thái tâm nghĩ vậy, chứ trong tương lai cái sự "họ làm gì" hoặc điều gì xảy đến là chưa biết được, khi nào có sự gì khởi sinh hay xảy đến thì mới gọi là pháp). Ngay cả khi trong tâm khởi lên một ý nghĩ về cái chết hay sự đau đớn thì đó cũng chỉ là thế giới. Hãy dẹp bỏ thế giới!. (Thế giới đó thực chất chỉ là trạng thái này nọ của tâm mà thôi). Thế giới là xảy ra theo cách của nó. Nếu bạn để cho thế giới khống chế tâm mình thì tâm sẽ bị che mờ và tâm không thể tự nhìn thấy nó. Do vậy, hễ khi có thứ gì xuất hiện trong tâm, ta chỉ cần nói (tâm niệm): "Thứ này không phải việc của tôi. Nó chỉ là vô thường, khổ và vô ngã".

---

[8] Xin nhắc lại, *Dhamma* (viết Hoa) là chỉ giáo lý hay Giáo Pháp của Phật, Phật Pháp. Chữ *dhamma* (viết thường) có nghĩa là: thứ khởi sinh, điều gì khởi sinh, sự việc, hiện tượng, lẽ tự nhiên, hiện tượng tự nhiên ở bên ngoài hoặc bên trong tâm. HV dịch là pháp, các pháp.

Nếu bà thích nghĩ mình sẽ sống thọ nhiều hơn nữa, thì điều đó sẽ làm bà khổ đau. (Vì vẫn còn tham muốn sống lâu trên một cái thân già yếu và bệnh đau này). Nhưng nếu bà thích nghĩ thà chết ngay bây giờ hoặc trong nay mai cho rồi, thì đó cũng không phải là cách nghĩ đúng đắn. Cách nào cũng khổ, phải không? Những điều kiện trợ sinh không thuộc về chúng ta, chúng xảy ra theo đường lối của nó. Ta không thể làm gì được để cứu vãn thân này. Thân sẽ tàn hoại theo cách tự nhiên của nó. Ta có thể chăm chút làm đẹp cho nó ít nhiều, tắm rửa cho nó sạch sẽ và dễ nhìn hơn; cũng giống như hồi trẻ các cô gái thường tô son, đánh phấn, sơn móng tay chân để làm cho thân thể thêm hấp dẫn, nhưng khi tuổi già kéo đến, ai cũng giống như ai. Thân sắc nào cũng tàn phai theo năm tháng. Thân sắc diễn tiến như vậy, chúng ta không thể làm gì để cứu vãn nó, không thể chặn lại tiến trình lão hóa, bệnh, chết của nó. Nhưng, chúng ta có thể cải thiện và làm đẹp phần tâm.

Bất cứ ai cũng có thể xây căn nhà bằng gạch và gỗ, nhưng Phật nói rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, đó chỉ là căn nhà tạm, căn nhà danh nghĩa của chúng ta mà thôi. Đó là căn nhà nằm trong thế giới này và nó sẽ theo đường lối của thế giới này. Còn *căn nhà thực sự của chúng ta là sự bình an bên trong*. Căn nhà bên ngoài bằng vật chất có thể to, đẹp, uy nghi, nhưng đó không có gì thực sự bình an. Trong những ngôi nhà đó, vẫn còn đầy những lo âu, bất an, đủ thứ phiền não và cả những bất hạnh. Do vậy, chúng tôi nói với nhau rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, nó chỉ là bề ngoài của chúng ta. Rồi trước sau gì chúng ta cũng từ bỏ ngôi nhà đó. Đó không phải là nơi chúng ta sống nhờ mãi mãi, bởi nó không thực sự thuộc về chúng ta. (Rồi chết là hết, ta có mang ngôi nhà đó đi được đâu; ngôi nhà đó cũng đâu có bảo hộ ta khỏi sự già, bệnh, chết); nó thuộc về thế gian. Cái thân này của chúng ta cũng

thuộc về thế gian. Chẳng qua chúng ta ngu mờ nhận lấy nó làm cái 'ta', làm cái 'thân của ta', chứ đích thực thì nó không phải là 'ta' hay 'thân của ta', nó chẳng là cái gì cả. Thân này cũng chỉ như là một căn nhà khác ở thế gian mà thôi. Thân thể của bà đã đi theo tiến trình tự nhiên của nó từ lúc được sinh ra, đến lúc già bệnh, và sẽ đến lúc chết, bà không thể nào cấm nó không xảy ra như vậy. Đó là đường lối của nó. Muốn nó xảy ra khác đi thì chỉ là ngu dốt, giống như cứ muốn vịt thành gà vậy. Sau khi đã biết, đã hiểu biết rõ—rằng vịt phải là vịt, gà phải là gà, rằng tất cả thân thể mọi người đều phải già, bệnh và chết – thì bà sẽ thấy có thêm niềm khích lệ và năng lượng. Cứ sống đúng lẽ theo quy luật tự nhiên, bởi vì dù bà có muốn mình sống lâu hơn nó thì nó cũng không nghe theo lời bà. (Ai cũng ước sống được hơn 100 tuổi, thậm chí ngàn tuổi, nhất là những vua chúa và người giàu có trong ngàn đời qua, nhưng có ai ước mà được đâu. Tất cả họ đều đã chết rồi, và hầu hết cũng đã chết dưới xa 100 tuổi).

Phật đã nói lời chân lý sau đây:[9]

| | |
|---|---|
| *Aniccā vata sankhārā* | *Tất cả mọi thứ trên đời (mọi thứ có điều kiện, pháp hữu vi) đều là vô thường.* |
| *Uppāda-vaya-dhammino* | *Đều thuộc bản chất sinh và diệt.* |
| *Uppajjitvā nirujjhanti* | *Sau khi khởi sinh, chúng sẽ ngừng diệt (có sinh có diệt).* |
| *Tesam vūpasamo sukho.* | *Sự chấm dứt các điều kiện đó (sự tắt* |

[9] [Các câu kinh này thường được đọc tụng trong các đám tang ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy].

| | |
|---|---|
| | *bặt các duyên) là hạnh phúc thực sự.* |

Ở đây, chữ "*sankhārā*" (pháp hữu vi) là chỉ về thân và tâm này. *Sankhārā:* những thứ hữu vi, là vô thường và không ổn định. Sau khi có mặt chúng biến mất, sau khi sinh thì diệt. Vậy mà mọi người đều muốn nó trường tồn, cố định, không thay đổi. Đó chính là sự ngu si. Hãy nhìn thử hơi thở. Sau khi thở vào phải thở ra, đó bản chất tự nhiên của hơi thở. Sự thở vào phải biến đổi thành hơi thở ra liên tục. Tất cả những điều kiện đều tồn tại bằng sự biến đổi, chúng ta không thể làm gì để ngăn chúng biến đổi. Hãy suy nghĩ, ta có thể nào hít vô mà không thở ra? Làm vậy có được không? Chịu được không? Hoặc chỉ thở ra mà không hít vào. Làm vậy chịu được không? Tương tự vậy, chúng ta muốn mọi thứ thường hằng, cố định, ổn định, không thay đổi, nhưng chúng đâu thể như vậy. Điều đó là không thể được. Sau khi hơi thở thở vào thì nó phải thở ra. Sau khi thở ra thì phải thở vào. Cứ như vậy, đó là đường lối tự nhiên của nó. (Nếu ai muốn ngăn chặn, chống lại tự nhiên thì cứ thử nín thở coi sao, có làm được không? Không thể được). Tương tự như vậy, lẽ tự nhiên muôn đời muôn kiếp là: sau khi sinh ra, chúng ta lớn lên, già, bệnh, chết. Điều đó là hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Bởi các điều kiện đã làm xong việc của chúng. (Khi duyên hợp thì còn, khi duyên hết hợp thì tan. Khi một hoặc nhiều duyên sinh không còn, các thành phần đất, nước, khí, nhiệt tan rã... và thân chết). Nhờ có hơi thở luôn thở-vào thở-ra luân phiên liên tục theo cách tự nhiên như vậy nên mới duy trì sự sống của con người cho đến ngày hôm nay.

Nếu phân tách cho đúng, ngay sau khi sinh chúng ta đã chết. Sự sinh-chết chỉ là một thứ. *Sự sinh-chết xảy ra liên tục trong từng khoảng-khắc kể từ lúc chúng ta sinh ra*. Cũng giống

như một cái cây: có gốc rễ thì có nhánh cành, có nhánh cành thì phải có gốc rễ. Ta không thể chỉ có cái này và không có cái kia. (Làm gì có sinh mà không có chết: không chết sớm cũng chết sau, tùy theo các điều kiện duyên sinh của mỗi người). Tôi cũng thấy buồn cười khi thấy người đời luôn đau buồn khóc than khi có người chết và vui mừng hạnh phúc khi có người mới sinh ra. Điều đó thật là ngu si, chẳng ai nhìn ra sự thật của sinh tử. Tôi nghĩ rằng nếu khóc thì nên khóc cho người mới sinh ra. Sinh là tử, tử là sinh; ngọn là gốc, gốc là ngọn. Nếu phải khóc, nên khóc cho cái gốc, khóc cho cái sự sinh. Hãy nghĩ cho rõ chỗ này: Nếu không có sinh thì làm sao có chết. Bà có hiểu được điều này không?

Đừng âu lo quá nhiều, chỉ nên biết rằng "đó là cách của mọi thứ trên thế gian". Công việc của bà, trách nhiệm của bà chỉ nên biết lẽ thật đó. Hiện giờ không ai có thể giúp bà được, gia đình và của cải của bà cũng không giúp gì được cho bà. Bây giờ chỉ có một thứ giúp bà, đó là sự tỉnh-giác rõ ràng của tâm.

Do vậy bà đừng hoang mang lung lạc nữa. Dẹp bỏ hết. Dẹp bỏ hết mọi âu lo, sợ sệt.

Dù bà có buông bỏ được hay không thì mọi thứ cũng bắt đầu rời xa bà. Bà có nhận thấy không? Những phần của thân thể bà đang cố rời bỏ bà. Ví dụ như tóc; khi bà còn trẻ nó dày và đen bóng. Giờ nó đã rụng gần hết. Nó đang rời bỏ bà để về lại với đất. Mắt bà trước kia khỏe mạnh và nhìn rõ, giờ hai mắt đã yếu và không còn nhìn rõ nữa. Đến lúc nào đó những bộ phận thân thể sẽ ra đi, đó không phải là nhà của chúng. Khi còn trẻ răng bà khỏe mạnh và chắn chắn, giờ nó đã lung lay, gãy rụng, chắc bà phải cần răng giả. Mắt của bà, tai, mũi, lưỡi của bà—tất cả đang cố từ bỏ bà, bởi vì đây không phải nhà của chúng. Bà không thể tạo một ngôi nhà trường tồn dựa trên những điều kiện duyên hợp, bà chỉ có

thể ở đó trong một thời gian ngắn và giờ bà phải ra đi. (Thân chỉ là giả tạm, được giả lập tạm thời bởi các điều kiện tạo nên nó. Chúng ta chỉ là những kẻ ở trọ tạm thời trong ngôi nhà tạm bợ đó). Khi già yếu, ta giống như một kẻ ở trọ đang cố nhìn ngôi nhà nhỏ của mình bằng hai mắt đã mờ yếu. Kẻ ở trọ chẳng còn gì đáng quý, hàm răng đã gãy rụng, hai mắt đã mờ yếu, thân thể bệnh yếu, mọi thứ đang từ bỏ ta.

Vậy bà cũng đừng nên lo âu gì nữa bởi đây (thân này) không phải là ngôi nhà thực sự của bà, nó chỉ là chỗ trọ của bà nơi trần gian này. Sau khi đã được sinh ra và lớn lên trong trần gian này, giờ bà hãy nên suy xét về bản chất của nó. Mọi thứ giờ sắp sửa biến mất. Nhìn vào thân thể bà. Còn có thứ gì vẫn giữ vẻ xuân xanh và chắc chắn trước kia của nó không? Da bà, tóc bà giờ đã hư tàn. Tất cả chúng đều đang phai tàn. Đây là quy luật tự nhiên, mọi thứ đều tàn phai. Khi đã đến lúc, những điều kiện duyên sinh sẽ ra đi. Trên thế gian này không có thứ gì ta có thể nương tựa vào được—tất cả chỉ là một vòng đời với đầy những buồn vui, sướng khổ, đầy những lo âu và phiền não. Chẳng có sự bình an.

Khi chúng ta không có nhà thực sự, chúng ta chỉ giống như những kẻ lữ hành lang bạt kỳ hồ, vô bờ vô bến, nay ở mai đi. (Còn trần gian này chỉ là một cõi tạm, ta thì ở trọ trong một căn nhà tạm bợ). Chỉ khi nào chúng ta quay về với căn nhà thực sự của mình thì mới có được sự bình an, còn không thì chúng ta luôn cảm thấy khó khổ và lang bạt, giống như một người ở quê đã bỏ làng ra đi không biết ngày về. Chỉ khi nào người đó về được lại quê nhà thì ông ta mới thực sự thấy thư thả và bình an.

Chẳng có nơi nào trên thế gian này có thứ bình an thực sự. Người nghèo khó không chút bình an và kẻ giàu có cũng chẳng bình an thực sự lúc nào. Người trưởng thành cũng không bình an, kẻ học hành tài giỏi cũng không bình an.

Không có sự bình an ở đâu hết, đó là bản chất của thế gian. Người có ít của cũng khổ, kẻ giàu có tiền tài cũng khổ. *Ở đâu đây... trẻ thơ tuyệt đẹp nhưng khổ quá, người lớn trưởng thành cũng khổ, người già sa sút bệnh đau cũng khổ... mọi người đều khổ. Sự khổ của người già, sự khổ của người trẻ, sự khổ của người nghèo, sự khổ của kẻ giàu... tất cả đều có khó khổ.*

Nếu bà chịu suy xét kỹ về lẽ thật tôi vừa nói ra, bà sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ đều là vô thường (*aniccam*) và khổ (*dukkham*). Tại sao tất cả mọi thứ đều là vô thường và khổ? Bởi tất cả chúng đều là vô ngã (*anattā*), không là 'cái' gì cả. (Không phải là 'ta', là 'ai', hay là 'cái' gì cố định, không là một 'thực thể' nào cả).

Cả hai phần, thân của bà giờ bệnh nằm trong đau đớn, và tâm thì đang biết rõ, đang tỉnh giác về sự già bệnh và đau đớn đó. Thân và tâm lúc này được gọi là những pháp (*dhamma*). Những gì vô hình vô sắc—như những ý nghĩ, những cảm giác, những nhận thức (hành, thọ, tưởng) thì được gọi là các pháp phi sắc thân, hay danh pháp (*nāma-dhamma*). Những đau nhức và đau đớn của thân thì được gọi là những pháp về thân sắc, hay sắc pháp (*rūpa-dhamma*). Sắc (vật chất) là pháp (*dhamma*) và phi sắc (phi vật chất) cũng là pháp (*dhamma*). Do vậy chúng ta đang sống với pháp, sống trong pháp và chúng ta là pháp. Đúng sự thật là không có cái 'ta' nào cả, (không tìm thấy một cái 'ta' hay 'linh hồn' nào trong thân này cả), chỉ có các pháp đang diễn ra, chỉ có các hiện tượng liên tục sinh diệt, và đó là bản chất của chúng. Trong từng mỗi khoảng khắc (sát-na) chúng ta sinh và diệt. Đó là sự thật và đó là đường lối của tất cả mọi sự sống.

Khi nghĩ đến Đức Phật, về cách Phật nói một cách thẳng thật về sự thật, chúng ta cảm thấy tràn đầy sự biết ơn và tôn kính đối với Người. Hễ khi nào ta nhìn thấy sự thật về một điều gì thì chúng ta nhìn thấy giáo lý của Phật, ngay cả khi

chúng ta không phải là Phật tử, không học biết Phật Pháp. Nhưng, dù chúng ta đã học biết về những giáo lý của Phật và đã tu tập theo Phật Pháp nhưng vẫn chưa nhìn thấy sự thật thì chúng ta vẫn chỉ là kẻ vô gia cư, không có nhà để về.

Mong bà hiểu được chỗ này. Tất cả mọi con người, tất cả mọi sinh vật trước sau gì cũng từ giã thế giới này. Khi những chúng sinh đã sống đủ thời gian của một kiếp thì họ phải ra đi. Giàu, nghèo, trẻ, già... đều phải nếm trải sự đổi thay đó của kiếp người. Đó là già, bệnh, chết.

Khi bà đã nhận ra đó là quy luật của thế gian thì bà sẽ cảm thấy trần gian này là một nơi phũ phàng. Khi bà thấy rằng chẳng có thứ gì trên đời này là thực hay chắc chắn để mình nương tựa vào nó, thì bà sẽ thấy chán bỏ và không còn mê đắm vào nó nữa. Chán bỏ ở đây không phải là bực tức hay sân si, mà do cái tâm đã sáng ra, đã nhìn thấy sự thật của nó. Tâm nhìn thấy rằng chẳng giải pháp nào thaoy đổi được tình cảnh sinh-già-chết của con người trên thế gian, quy luật thế gian là như vậy. Sau khi đã thấy biết điều đó, bà có thể buông bỏ mọi sự ràng buộc, buông bỏ bằng một cái tâm buông xả, không buồn không vui, không sướng không khổ, bằng một sự bình tâm, bình an trước mọi sự tiếp diễn, bằng trí tuệ sáng tỏ nhìn thấy bản chất đổi thay mọi sự sống và thế gian. Tất cả mọi thứ trên đời đều là đều vô thường. *Aniccā vata sankhārā!*.

Nói gọn hơn, lẽ vô thường là Phật. Khi chúng ta nhìn thấy mọt thứ vô thường, thì biết rằng vô thường chi phối tất cả mọi sự sống trên thế gian, vô thường không chừa một ai. *Chỉ có sự vô thường là thường hằng*. *Không có gì tồn tại mãi mãi, chỉ có sự vô thường là luôn luôn có mặt mọi lúc mọi nơi trên thế gian*. Vô thường chính là cái mà chúng sinh mang trong mình liên tục. Ta chuyển hóa liên tục từ lúc sơ sinh cho đến lúc già. Sự biến đổi đó có mặt liên tục mọi lúc mọi nơi. Đó là điều bất

khả thay đổi. Nếu bà nhìn thấy lẽ vô thường đến sâu sắc như vậy, tâm bà sẽ lắng dịu và thư thả. Ai cũng như mình, ai cũng phải chịu sinh-già-bệnh-chết, vậy thì đâu có gì mà ta cứ ngồi bức cỏ nôn nao và nước mắt chảy dài khi nghĩ về cái chết.

Về thực hành, khi ta nhìn ra mọi thứ theo cách như vậy, ta sẽ thấy kiếp sống là tạm bợ và nhàm chán, và sau đó tâm sẽ khởi sinh sự chán-bỏ. Sự ham thích những dục lạc phàm trần sẽ biến mất. Bà sẽ nhìn ra rằng nếu có nhiều tài sản của cải thì bà càng phải buông bỏ lại sau lưng càng nhiều. Nếu có ít thì sẽ buông bỏ ít. Có bao nhiêu buông bỏ bấy nhiêu. Của cải là của cải, cố sống đại thọ thì cũng chỉ là sống thêm chút ít... chẳng có gì đặc biệt.

Điều quan trọng đặc biệt là chúng ta phải biết làm như Phật dạy, phải xây một căn nhà thực sự cho mình, xây căn nhà thực sự bằng cách tôi vừa chỉ cho bà. Hãy xây ngôi nhà cho mình. Buông bỏ hết. Buông bỏ đến khi tâm đạt đến sự bình an, "không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại". Khoái lạc không phải là ngôi nhà của ta, khổ đau không phải là ngôi nhà của ta. Sướng và khổ đều sẽ phai tàn và phai biến.

Vị Thầy xuất chúng của chúng ta đã nhìn thấy tất cả mọi thứ trên đời là vô thường, do đó Phật đã dạy chúng ta trút bỏ mọi ràng buộc đối với mọi thứ. Khi nhắm mắt xuôi tay, chúng ta cũng đâu còn lựa chọn, đâu mang theo được thứ gì theo mình. Do vậy, buông bỏ tất cả mọi thứ trước sẽ tốt hơn nhiều, đúng không? Chúng bây giờ chỉ là gánh nặng mà cái thân già bệnh này còn mang vác theo, tại sao không trút bỏ hết từ bây giờ? Vì sao bây giờ vẫn còn muốn mang vác những thứ đó theo mình? Để làm gì? Buông bỏ, nghỉ ngơi, và cứ để mọi thứ cho gia đình con cái chăm sóc cho bà.

Phần con cái là những người chăm sóc cho người bệnh sẽ có được thêm phước lành và đức hạnh. Người bệnh cho họ cơ hội đó, nên người bệnh cũng không nên làm khó, làm khổ cho họ. (Không phàn nàn, trách, than, không chỉ thị ý này ý nọ, vì còn làm vậy là vẫn chưa buông bỏ được gì nhiều). Nếu có đau, khó, hay điều gì khó xử, cứ nói cho con cái người thân biết và giữ tâm mình hiền từ và thiện lành. Còn đối với con cái ở đây, là phận con cái phải chăm sóc hết lòng với cha mẹ, đó là phận làm con hiếu thảo, phải luôn luôn chăm sóc cho cha mẹ già yếu với một lòng hiếu thảo, thương kính, tuyệt đối đừng khởi lòng bực bội, khó chịu mà dính tâm dính nghiệp bất hiếu. Đây là cơ hội cuối cùng các con có thể trả hiếu cho cha mẹ. Nghĩa sinh thành là vô tận. Từ lúc được sinh ra và lớn lên, các con đã nương nhờ công ơn nuôi dưỡng của cha mẹ. (Phật còn nói dù có cõng cha mẹ trên vai một trăm năm cũng chưa trả hết ơn cha mẹ. Các con cũng đã làm cha làm mẹ của các con mình, nên chắc cũng thấu hiểu công ơn cha mẹ là sâu nặng ra sao). Chúng ta có mặt ngày hôm nay đều nhờ cha mẹ sinh thành và dưỡng dục bằng muôn vàn công sức khổ cực. Con cái nợ cha mẹ món nợ lớn không bao giờ trả hết được. Hãy ghi nhớ như vậy.

Vậy là, hôm nay tất cả con cháu và người thân đều tề tựu ở đây, để nhìn thấy mẹ của mình đang trở thành một đứa-trẻ cần chăm sóc. Trước kia khi các con là con cái của mẹ, giờ mẹ trở thành như con của các con, cần các con chăm sóc từng giờ, từng phút. Mẹ các con càng lúc càng già đi cho đến lúc này đã trở thành lại như một đứa trẻ, không tự mình giúp được. Trí nhớ đã lãng, hai mắt không còn nhìn rõ, hai tai không còn nghe rõ lắm. Đôi lúc bà nói lắp, nói lẫn, lại nhại. Nhưng các con đừng bực bội với mẹ mình. Người chăm sóc cho người bệnh thì cũng phải biết buông bỏ. Đừng chấp nê điều gì hết, chiều chuộng mẹ mình theo cách sống của bà trong những ngày còn lại. Các con đã sinh có con sinh cái thì

chắc biết, nhiều lúc trẻ con ngang bướng không nghe lời thì cha mẹ đôi lúc cũng bỏ qua để nó làm theo ý nó, để làm nó vui. Giờ mẹ mình cũng như đứa trẻ con đó. Trí nhớ và nhận thức đã lộn xộn, lẫn lộn. Nhiều lúc bà gọi lộn tên đứa này, đứa nọ, hoặc cần cái ly nhưng lại kêu con lấy cái dĩa. Chuyện đó là bình thường. Đó là bình thường, các con đừng bực mình với mẹ mình.

Hãy để người bệnh nghi nhớ lòng tận tâm của người chăm sóc mình và nhờ đó người bệnh sẽ thêm kiên nhẫn chịu đựng những đau đớn của mình. Phần bà, bà hãy cố gắng dùng tâm, đừng để tâm phân tán và ngu mờ, và đừng phàn nàn, than trách, làm khó ý này ý nọ với con cái đang chăm sóc mình. Phần con cái thì hãy cố tâm thực hiện lòng hiếu thảo và đức hạnh đối với mẹ mình. Đừng bao giờ bực mình hay than khổ với những việc khó làm như tắm rửa, lau chùi nước mũi, nước miếng, đờm khạc, nước tiểu, phân dơ. Hãy cố tận tâm. Mọi người con cháu trong nhà đều nên góp một tay, chia nhau chăm sóc mẹ mình, bà mình.

Các con đã biết: Bà là thân mẫu duy nhất của các con. Bà đã cho các con cuộc sống này, bà đã là người dạy dỗ các con nên người, bà đã từng như là vị lương y, y tá, điều dưỡng chăm sóc các con từng phút từng giờ từ thuở còn nằm nôi, thơ dại. Bà đã là tất cả đối với các con. Bà đã nuôi dạy các con suốt đời mình, cho tặng các con rất rất nhiều thứ và để cho các con làm người thừa tự hôm nay. Đó là tình thương con như biển lớn của bậc cha mẹ. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã dạy đức hạnh *kataññū* và *katavedı*: biết ơn và cố gắng đền ơn. Hai giáo pháp này đi chung với nhau. (Nếu nói biết ơn mà không cố gắng đền ơn là điều phi nghĩa). Nếu cha mẹ mình không khỏe, đang khó khổ, đang cần giúp đỡ, thì chúng ta phải làm mọi cách để giúp đỡ cha mẹ mình. Đó là hạnh *kataññū-katavedı*—biết ơn và đền ơn. Đức hạnh này

sống mãi trên thế gian, cứu lấy thế gian này... Nhờ đức hạnh đó mà các gia đình dòng tộc không bị đổ vỡ, được êm ấm, đạo nghĩa và thuận hòa trên dưới.

Hôm nay, tôi đã mang đến cho bà và gia đình món quà Giáo Pháp trong lúc bà đang nằm bệnh. Tôi không có gì để tặng cho bà, thuốc men đồ dùng chắc trong nhà cũng có đủ rồi. Do vậy, tôi chỉ gửi tặng Giáo Pháp cho bà và mọi người ở đây, đó là món quà có giá trị bền lâu nhất, món quà mọi người không bao giờ dùng hết. Sau khi nghe nhận món quà này, mọi người ở đây có thể truyền nhau cho những người khác và nhờ đó nó sẽ không bao giờ vơi cạn. Món quà đó là bản chất của Sự Thật, đó là điều chân lý mà Phật đã dạy. Tôi rất hạnh phúc đã có thể gửi tặng cho bà và mọi người ở đây món quà Giáo Pháp này, và tôi mong rằng nó sẽ giúp cho bà sức mạnh để chịu được những đớn đau của thân này.

## 64

# Bốn Chân Lý

[10]Hôm nay được thầy trụ trì ở đây mời đến để nói một bài pháp cho quý vị, vậy tôi xin mời quý vị ngồi xuống yên lặng và tập trung tâm mình. Vì cách trở về ngôn ngữ nên chúng ta dùng người phiên dịch, do vậy nếu quý vị không chú tâm nghe kỹ thì có lúc sẽ không hiểu.

Những ngày qua tôi ở đây thật dễ chịu. Cả thầy Trụ Trì và các bạn, những đệ tử của thầy, đã rất tốt với tôi, quý vị luôn thân thiện và mỉm cười, cho thấy các bạn là những người đang tu tập Giáo Pháp đích thực. Cơ ngơi của quý vị ở đây cũng rất ấn tượng, nhưng to quá! Tôi cảm phục công sức của quý vị trong việc tu sửa nơi này trở thành một nơi để tu tập Giáo Pháp.

Là một sư thầy đã nhiều năm, tôi đã đi qua những phần khó khăn của mình. Hiện tại có tổng cộng 40 chùa (tu viện) là các chi nhánh của Chùa Wat Nong Pah Pong,[11] nhưng đến giờ tôi vẫn còn nhiều học trò khó dạy, tức tôi không thành công trong việc chỉ dạy cho họ. Một số họ hiểu biết nhưng chẳng thèm thực hành, một số thì không hiểu biết nhưng cũng chẳng cố học hiểu. Tôi chẳng biết làm gì với họ nữa. Tại sao con người có những cái tâm trí như vậy? Không biết, chưa biết, ngu dốt thì không tốt, nhưng ngay đến khi tôi chỉ dạy họ cũng không muốn lắng nghe. Tôi không biết có thể làm gì nữa với họ. Mọi người có đầy những hoài nghi trong

---

[10] Bài giáo pháp này được thiền sư nói tại Học viện Phật giáo Manjushri ở quận Cumbria thuộc vùng tây bắc nước Anh vào năm 1977.

[11] Vào lúc in quyển sách này năm 1992 thì tổng cộng đã có hơn 100 chùa (tu viện) là chi nhánh của chùa tổ đình Wat Pah Pong do thiền sư Ajahn Chah sáng lập.

thời gian tu tập, họ luôn nghi ngờ (về phương pháp tu tập, về kết quả tu tập). Tất cả họ đều muốn đi đến Niết-bàn, nhưng chẳng ai chịu bước đi con đường dẫn đến đó. Thật khó hiểu, bó tay luôn. Khi tôi nó họ tập thiền thì họ sợ sệt, hoặc ai không sợ thì lại hay ngủ gật. Phần lớn số đó chỉ làm những điều mà tôi không chỉ dạy. Khi tôi gặp thầy Trụ Trì ở đây, tôi có hỏi các đệ tử của thầy ấy ở đây ra sao. Thầy Trụ Trì nói ở đây cũng có những học trò như vậy. Đây là điều đau khổ của người làm thầy.

Giáo lý tôi muốn nói với quý vị hôm nay là một cách giải quyết những khó khăn trong giây phút hiện tại, trong kiếp sống hiện tại. Một số người nói rằng họ bận bịu đủ thứ việc nên không thể tu tập Giáo Pháp. Họ còn hỏi rằng "Chúng con có thể làm gì?". Tôi bèn hỏi họ: "Khi đang làm việc, quý vị có thở không?". Họ trả lời tất nhiên là có. Tôi mới nói họ: "Nếu quý vị có sự chánh niệm (*sati*) trong khi đang làm việc, thì quý vị có rất nhiều thời gian để tu".

Thiền tập thì cũng giống như thở. Khi đang làm gì chúng ta thở, khi ngủ chúng ta thở, khi ngồi chúng ta thở... Vậy tại sao nói mình không có thời gian để thở? Bởi chúng ta biết hơi thở là quan trọng, nên chúng luôn dành thời gian để thở. Tương tự vậy, nếu chúng ta biết sự quan trọng của thiền, chúng ta sẽ dành thời gian để thiền tập.

Các bạn đã từng khổ...? Các bạn đã từng sướng...? Chính ngay chỗ đó là sự thật, chính chỗ đó là chỗ bạn phải tu tập theo Giáo Pháp. Ai là cái người hạnh phúc? Tâm hạnh phúc. Ai là cái người khổ? Tâm khổ. Nơi nào có khổ sướng khởi sinh, chính nơi đó chúng ngừng diệt. Bạn đã nếm trải sự sướng...? Bạn đã nếm trải sự khổ...? Đó là vấn đề của chúng ta. Nếu chúng ta biết về sự khổ là gì, nguyên nhân của khổ là gì, sự chấm dứt khổ là như thế nào, và cách dẫn đến sự chấm

dứt khổ đó, thì chúng ta sẽ giải quyết được vấn đề về khổ. *Dukkha* tạm dịch là khổ.[12]

Có hai loại khổ: khổ thông thường và khổ khác thường. Khổ thường là loại khổ có sẵn bên trong bản chất của mọi thứ trên đời, mọi thứ hữu vi: đứng là khổ, ngồi là khổ, nằm là khổ. Đây là bản chất khổ bên trong mọi hiện tượng có điều kiện, mọi thứ hữu vi. Bản thân Đức Phật cũng nếm trải những thứ khổ loại này, Phật cũng nếm trải sướng và khổ, và Phật đã nhìn ra chúng là những điều kiện trong tự nhiên. Phật biết cách chinh phục những cảm giác sướng khổ bình thường tự nhiên đó *bằng cách hiểu rõ bản chất của chúng*. Bởi Phật đã hiểu biết rõ về cái "khổ tất nhiên này" nên những cảm giác khổ đó không làm Phật khổ sở, khó chịu hay bực tức nữa.

Loại khổ quan trọng là loại thứ hai, đó là thứ khổ gậm nhấm và xâm vào từ bên ngoài, đó là loại "khổ khác thường". Nếu chúng ta bị bệnh, chúng ta có thể nhờ bác sĩ tiêm thuốc trị bệnh. Khi kim đâm vào da thì bị đau ít nhiều, đó là chỉ là sự đau tự nhiên, vì tất nhiên kim đâm là phải đau. Khi rút kim ra thì hết đau. Cảm giác này giống như loại khổ thông thường, không quá hiểm thâm vào xương vào tủy, ai cũng bị đau như vậy. Còn cái khổ khác thường là thứ khổ khởi sinh từ cái gọi là *upādāna*, đó là khổ vì dính chấp, khổ do nắm giữ, do chấp thủ. Điều này giống như bị tiêm vào bằng thuốc độc vậy. (Thuốc ngấm vào thân thể đau đớn hơn nhiều so với cái

---

[12] Chữ *dukkha* dịch là "khổ": là không đủ nghĩa, nhưng đó là chữ đã được dịch từ lâu và cũng chưa có một chữ nào ngắn gọn để có thể bao hàm hết ý nghĩa của *dukkha*, do vậy vẫn tạm dịch là "khổ".

*Dukkha* về ngôn từ có nhiều nghĩa như: "không thể chịu được", "cực khổ", "đau đớn", "khó chịu", "không bền lâu, không chắc chắn", và theo Phật giáo cũng có nghĩa: "không hoàn hảo", "bất toại nguyện, bất như ý, không như ý mình", "không mang lại hạnh phúc bền lâu", "có rồi mất".

đau của mũi kim chích vào da). Đó không còn là thứ khổ thông thường nữa, mà là sự đau đớn chết người. Đó là khổ do dính chấp, do chấp thủ. (Đó là một loại gông cùm trói buộc con người).

Cách nhìn sai lầm, quan điểm sai lầm, suy nghĩ sai lầm, hiểu biết sai lầm (tà kiến) là nguyên nhân dính chấp. Tà kiến là không hiểu biết về bản chất vô thường biến đổi của tất cả mọi thứ trên đời. Tất cả chúng chỉ là những thứ có điều kiện, là hữu vi, cho nên khi những điều kiện vốn liên tục thay đổi từng giây phút, thì mọi thứ cũng thay đổi trong từng giây phút. Tà kiến chính là nguyên nhân của loại khổ thứ hai. Mọi thứ hữu vi thuộc về vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*). Nói cách khác, vòng luân hồi sinh tử gồm tất cả mọi thứ hữu vi, vô thường. Không ai muốn mọi thứ thay đổi (ngược với tham muốn của mình)—điều đó là ngu si và do vậy bị khổ. Chúng ta cứ cho rằng thân này chính là 'mình', là 'của mình' nên chúng ta sợ thân thay đổi, không muốn thân già đi. Vậy đó. Hãy nhìn vào hơi thở: khi nó thở vào thì nó phải thở ra, sau khi thở ra nó phải thở vào. Đây là bản chất của nó, đó là cách chúng ta sống được. Chúng ta không muốn thở ra thở vào cũng đâu được. Đó là cách các điều kiện tự nhiên phải diễn ra mà chúng ta không nhận biết đó thôi.

Giả như chúng ta mất cái gì. Nếu chúng ta coi nó thực sự là của ta thì luôn ôm giữ lấy nó. Nếu chúng ta không biết nó là thứ có điều kiện luôn biến đổi theo quy luật tự nhiên, thì chúng ta khổ. Khổ vì không biết. Cũng như thở, ta chấp nhận quy luật tự nhiên là thở ra thở vào thì ta mới sống được, phải không? Những thứ có điều kiện phải thay đổi tự nhiên theo cách như vậy. Nhìn thấy lẽ thực đó là nhìn thấy Giáo Pháp, là nhìn thấy lẽ vô thường, đổi thay. Chúng ta sống tùy thuộc vào sự đổi thay đó. Khi chúng ta hiểu biết

cách (lẽ thực, quy luật) mọi sự diễn ra thì chúng buông bỏ chúng.

Tu tập Giáo Pháp là để phát triển sự hiểu biết về đường lối của mọi thứ, nhờ đó không còn khổ. Nếu chúng ta cứ nghĩ sai lầm thì chúng ta luôn thấy xui xẻo trên đời, thấy khó hợp với Giáo Pháp và khó chịu với sự thật. Giả sử bạn bị bệnh và phải vô nhà thương. Ai cũng nghĩ "Đừng để tôi chết, tôi muốn khỏe mạnh và sống lâu". Đây là cách nghĩ sai lầm dẫn đến khổ sở (và sợ sệt) trong tâm. Bạn phải tự nói với mình rằng: "Nếu tôi khỏe lại tôi khỏe lại, nếu tôi chết tôi chết". Đây là cách nghĩ đúng đắn, bởi bạn không thể kiểm soát mọi thứ đến cùng. Nếu bạn biết nghĩ như vậy thì dù bạn hết bệnh hay bạn chết, bạn cũng không sai lầm, bạn không phải lo lắng, sợ sệt. Ai cũng muốn khỏe lại bằng mọi giá và sợ sệt khi nghĩ đến cái chết... đó là do tâm không hiểu những điều kiện của sự sống. Bạn nên hiểu như vầy "Nếu tôi bớt bệnh thì tốt, nếu không bớt bệnh thì cũng tốt". Nghĩ như vậy là không bị sai lầm, không còn phải sợ sệt hay khóc than, bởi chúng ta đã chuyển hóa bản thân mình vào quy luật tự nhiên của mọi thứ. (Chúng ta không còn thấy xui xẻo, không còn thấy khó chịu với sự thật).

Phật nhìn thấy một cách rõ rệt. Giáo lý của Phật luôn luôn đúng đến tận bây giờ, không bao giờ lạc hậu. Nó không bao giờ thay đổi. Nên nếu thu nhận giáo lý đó vào mình thì chúng ta nhận được sự bình an và dễ sống.

Trong những giáo lý của Phật có nói về sự "không phải ta": "đây không phải là thân ta, nó không thuộc về ta". Nhưng mọi người không thích nghe giáo lý này, bởi họ đang bị dính chặt với ý tưởng về một cái ta (như dạng một bản ngã hay một linh hồn vậy. Ai cũng nghĩ thân này là của ta, thân này có một một linh hồn cố định và 'linh hồn' đó là cái 'ta').

Đây chính là chỗ tạo ra mọi thứ khổ. Các bạn nên nhận biết rõ chỗ này.

Hôm nay có một chị hỏi tôi làm sao để xử lý sự sân giận của mình. Tôi nói chị rằng lần sau thấy mình giận, chị lấy đồng hồ báo thức canh hai tiếng đồng hồ để hết cơn giận. Chị có thể nói với cơn giận như vầy: "Trong hai tiếng phải hết giận!". Nhưng con giận đâu phải là của ta đâu mà ra lệnh cho nó. Hai tiếng không hết thì nó kéo dài thêm nữa. Vấn đề là do mình nắm giữ con giận đó như là của mình cho nên mới gây ra khổ. Nếu nó là của mình thì nó đã nghe lời mình và hết giận. Nó chỉ là giả lừa. Đừng dính mắc vào nó. Dù tâm vui hay buồn, đừng dính mắc vào nó. Dù tâm đang thương hay ghét, đừng dính chấp vào nó, đó chỉ là sự đánh lừa.

Các bạn ngồi đây đã từng giận phải không? Khi giận thấy tốt hay xấu? Nếu cảm thấy tệ vậy sao không giục bỏ nó đi, giữ nó làm gì? Làm sao bạn có thể nói mình là khôn ngoan và trí tuệ trong khi mình cứ nắm giữ những thứ đó? Kể từ lúc sinh ra tâm đã lừa bạn dính vào sự sân giận bao nhiêu lần rồi? Tâm còn khiến bạn lao vào bao nhiêu cuộc cãi vã trong gia đình, hoặc đã khiến bạn tức khóc cả đêm? và đến giờ chúng ta vẫn tiếp tục sân giận, chúng ta vẫn dính mắc vào sân giận và bị khổ vì nó. Nếu ta không nhìn thấy khổ là gì thì ta cứ chịu khổ hoài khổ mãi, không có lúc nào hết khổ hay bớt khổ. Thế giới luân hồi (*samsāra*) là vậy đó. Sân (và tham) cứ xui khiến chúng ta trôi mãi trong luân hồi. Nếu chúng ta biết cách chúng ta có thể giải quyết vấn đề.

Lời Phật dạy là: không có cách gì tốt hơn để vượt qua khổ bằng sự nhìn thấy được "đây không phải là ta", "đây không phải là của ta". Đây là phương pháp tuyệt vời nhất. Nhưng chúng ta thường không chú tâm vào phương pháp này. Khi có khổ chúng ta chỉ biết than khóc chứ không học hỏi tìm hiểu coi nó là gì. Tại sao nó có mặt? Chúng ta phải

nhìn một cách sâu sát vào những thứ khổ, phải tu dưỡng Phật tính, tu tập để trở thành người thấy biết sự thật, người giác ngộ.

Một số các bạn có thể không biết đây là chính là Giáo Pháp. Giờ tôi sẽ nói một số điều ngoài kinh điển. Hầu như ai cũng đọc kinh điển nhưng không phải ai cũng nhìn ra Giáo Pháp. Hôm nay tôi sẽ nói cho các quý vị một giáo pháp bên ngoài kinh điển. Một số người nghe có thể hiểu theo nghĩa khác hoặc không hiểu.

Giả sử có hai người đang đi với nhau nhìn thấy con gà và con vịt. Một người trong họ nói: "Sao con gà không giống vịt, sao vịt không giống gà?". Ông ấy muốn gà là vịt và vịt là gà. Điều đó thiệt vô duyên và không thể có được. Đã là không thể có được thì dù có muốn có ước cả kiếp thì cũng chẳng được. Gà là gà, vịt là vịt. Ông ấy cứ muốn ngang như vậy thì tự ổng khổ thôi. Người kia thì thấy rõ vịt là vịt gà là gà thì mọi sự vẫn bình thường. Không khó khổ gì. Người kia nhìn một cách đúng đắn.

Tương tự như vậy, quy luật vô thường (*anicca)* đã chỉ rõ rằng tất cả mọi thứ trên đời đều là vô thường. Nhưng nếu bạn cứ nghĩ (muốn, chấp) mọi thứ là thường hằng chắc chắn thì bạn sẽ khổ thôi. Mỗi khi bạn thấy cái gì thay đổi vô thường thì bạn thấy thất vọng (khổ, bất mãn, buồn rầu). Người biết được bản chất mọi thứ là vô thường thì anh ta thấy thư thả và dễ sống, không khó chịu hay xung khắc với mọi thứ trên đời. Người cứ muốn mọi thứ chắc chắc thường hằng thì luôn xung khắc và khó chịu với thế giới, cứ mất ăn mất ngủ vì điều đó. (Thường đó là dạng người cố chấp và tham lam, tham mà không được thì sân, bực tức, bất mãn, khó chịu, khó ở...). Đó là do ngu dốt không hiểu về quy luật vô thường, đó là giáo lý của Đức Phật.

Nếu bạn muốn hiểu biết Giáo Pháp thì bạn phải nhìn ở đâu? Bạn phải nhìn vào ngay thân và tâm này. Chứ không phải nhìn lên kệ tủ đựng kinh sách. Để thực sự nhìn thấy Giáo Pháp bạn phải nhìn vào bên trong thân và tâm mình. Chỉ có hai thứ đó. Tâm thì không nhìn thấy được bằng mắt thường, nhưng có thể nhìn thấy được bằng "con mắt của tâm". Trước khi nhìn thấy Giáo Pháp bạn phải biết nhìn vào chỗ nào là đúng. Giáo Pháp nằm trong thân thì bạn phải nhìn vào trong thân. Và chúng ta nhìn vào trong thân này bằng cái gì? Chúng ta nhìn vào thân bằng tâm này. Chúng ta không thể tìm thấy Giáo Pháp ở chỗ nào khác, bởi sướng và khổ đều khởi sinh từ chỗ này. Hay bạn nghĩ sướng khởi sinh từ trong cây thông kia? Hay từ dưới sông, hay do thời tiết? Sướng và khổ là những cảm giác khởi sinh trong thân và tâm này của chúng ta.

Bởi vậy Phật đã dạy chúng ta hiểu biết Giáo Pháp ngay ở đây. Giáo Pháp ở ngay đây, ta phải nhìn vào ngay đây. Nhiều sư thầy có thể dạy bạn tìm kiếm Giáo Pháp trong kinh sách, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy nó nếu bạn đã biết Giáo Pháp *đích thực* là ở đâu. Sau khi đọc kinh sách thì bạn phải biết soi chiếu những giáo lý đó vào bên trong mình. Lúc đó thì bạn mới hiểu biết Giáo Pháp. Giáo Pháp đích thực ở đâu? Nó có mặt ngay bên trong thân và tâm này của chúng ta. Đây là chỗ cốt lõi để chúng ta suy xét, điều tra, chánh niệm, tu tập thiền quán.

Khi chúng ta làm cách này trí tuệ sẽ khởi sinh trong tâm. Khi đã có trí tuệ trong tâm thì chúng ta nhìn ở đâu cũng thấy được Giáo Pháp, chúng ta nhìn thấy sự vô thường, khổ và vô ngã mọi lúc mọi nơi. Vô thường (*anicca*, tính từ *aniccam*) có nghĩ là biến đổi, chỉ tồn tại chốc lát, có rồi mất, phù du). Khổ (*dukkha*, tính từ *dukkham*) là muốn mà không được, khổ vì bất như ý, nếu chúng ta dính chấp vào những

thứ vô thường biến đổi thì ta khổ, bởi vì những thứ đó không phải là ta hay của chúng ta, tức chúng là vô ngã (*anattā*). Nhưng chúng ta không nhìn ra sự thật này, chúng ta cứ luôn nhìn mọi thứ như là 'ta' hay 'của ta'.

Điều này là do chúng ta không nhìn thấy sự thật do quy ước. Chúng ta phải hiểu biết về các quy ước. Ví dụ tất cả chúng ta ngồi đây đều có tên. Tên được sinh ra với chúng ta hay được đặt sau khi sinh? Nó được đặt sau, nó là quy ước. Tên A, tên B chỉ là quy ước để chúng ta phân biệt và gọi hai người A và B đó mà thôi. Các quy ước dĩ nhiên là rất hữu ích cho cuộc sống và xã hội. Nhưng nếu chúng ta nhìn sâu vào bên trong thì không thấy có 'ai' ở trong đó. Chúng ta sẽ nhìn thấy sự chuyển hóa. Trong đó chỉ có các yếu tố thuộc đất, nước, khí, nhiệt. Thân này chỉ bao gồm các thứ thuộc bốn yếu tố tứ đại đó mà thôi.

Chúng ta không nhìn thấy sự thật đó bởi chúng ta bị gông xiềng bởi sức mạnh của những dính chấp (*attavādupādāna*)[13]. Nếu nhìn kỹ vào thân này, chúng ta sẽ không thấy gì giống như cái mà chúng ta định nghĩa về một 'con người'. Trong thân, phần thể cứng là yếu tố đất, thể lỏng là yếu tố nước, phần nóng lạnh là yếu tố nhiệt, và phần thể hơi như hơi thở là thuộc yếu tố khí. Khi chúng ta phân tách thân này ra, nó chỉ bao gồm đất, nước, khí, nhiệt. Chúng ta đâu tìm thấy 'ai' trong đó đâu. Đó không phải là ai cả.

Đó là lý do tại sao Phật đã nói không có sự tu tập nào cao siêu hơn việc nhìn thấy sự thật "*thân này không phải là 'ta' hay 'thân của ta', nó không thuộc về ta*". Những cái 'ta', 'anh', 'chị'... chỉ là những quy ước. Nếu hiểu được mọi thứ chỉ là

---

[13] [Đó là một trong Bốn Cơ Sở Dính Chấp: (1) *kāmupādāna*: dính chấp khoái lạc giác quan, dục lạc; (2) *sīlabbatupādāna*: dính chấp vào những tục lệ, lễ nghi, cúng bái, mê tín; (3) *ditthupādāna*: dính chấp vào các quan điểm, quan niệm; và *attavādupādāna*: dính chấp vào ý tưởng về cái 'ta', ngã chấp.]

quy ước và giả tạm thì chúng ta sẽ bình an. Nếu chúng ta nhận sự thật vô thường ngay trong giây phút hiện tại, rằng mọi thứ không phải là ta hay thuộc về ta, thì khi chúng tan rã ta cũng bình an, bởi chúng đâu có thuộc về ai đâu. Chúng chỉ là những thứ thuộc đất, nước, gió, lửa mà thôi.

Thiệt tình điều này cũng khó nhìn ra, nhưng nó cũng không phải là vượt quá khả năng nhìn nhận của chúng ta. Nếu nhìn thấy sự thật ta sẽ tìm thấy sự hài lòng, không còn nhiều tâm tính thuộc tham, sân, si nữa. Giáo Pháp luôn luôn ở trong tim chúng ta. Không còn gì để thù ghét và ghen tức nhau nữa, bởi mọi người đều chỉ là đất, nước, khí, nhiệt. Không có gì hơn ngoài những thứ đó. Khi chúng ta chấp nhận sự thật này thì chúng ta sẽ nhìn thấy sự thật trong giáo lý của Phật.

Nếu chúng ta có thể nhìn thấy sự thật trong giáo lý của Phật thì chúng ta không cần có quá nhiều sư thầy! Không cần phải lắng nghe nhưng giáo lý đó mỗi ngày. Nhưng thực tế thì khác, điều khiến nhiều người thật khó dạy là họ không chấp nhận giáo lý, họ luôn tranh luận, tranh biện và không tin vào giáo lý. Trước mặt người thầy họ tử tế hơn, sau lưng thì họ giống như kẻ trộm! Thật là khó dạy. Người ở Thái Lan cũng vậy, cho nên họ cần phải có nhiều sư thầy.

Hãy cẩn thận nếu không bạn không nhìn thấy Giáo Pháp. Bạn phải kỹ càng, nghe nhận giáo lý và xem xét kỹ về nó. Hoa này đẹp không?...Bạn có nhìn thấy sự xấu xí trong cái hoa này không?... Nó đẹp được mấy ngày?... Giờ nó sẽ ra sao?... Nó sẽ thay đổi...?... Sau ba ngày bạn phải lấy nó ra và quăng rác, đúng không? Nó đã mất hết vẻ đẹp, đã héo tàn. Mọi người cứ dính vào vẻ đẹp, dính vào cái tốt. Nếu cái gì tốt thì họ nhào hết vô. Phật đã dạy chúng ta coi những thứ đẹp như là thứ đẹp, nhưng đừng dính mắc vào nó. Ngay cả khi có một cảm giác sướng cũng đừng dính theo cảm giác

sướng đó. Sự tốt đẹp không phải là chắc chắn, vẻ đẹp cũng không phải là thứ chắc chắn. Chẳng có gì là chắc chắn. Chẳng có thứ gì trên thế gian là một thứ chắc chắn. Đó là lẽ thật, đó là chân lý. Những thứ không thực là những thứ luôn thay đổi, ví dụ như sắc đẹp. Chỉ có một cái thực duy nhất đó là chúng luôn luôn thay đổi. Nếu chúng ta tin những thứ đẹp là thực đẹp, thì khi vẻ đẹp nó phai tàn tâm chúng ta cũng mất đi vẻ đẹp của tâm. Khi mọi thứ không còn tốt thì tâm chúng ta cũng mất đi sự tốt đẹp của nó. Khi thứ gì bị phai tàn hay hư hoại, chúng ta thấy khổ bởi chúng ta dính chấp vào chúng, coi chúng là của ta. Phật dạy chúng ta coi mọi thứ chỉ là những cấu tạo của tự nhiên. Vẻ đẹp có đó, rồi sau vài ngày nó phai tàn. Nhìn thấy điều này là có được trí tuệ.

Do vậy chúng ta nên nhìn ra lẽ vô thường. Khi thấy thứ gì đẹp, tự nhắc mình nó không phải vậy. Khi thấy thứ gì xấu, tự nhắc mình nó không phải như vậy. Cứ cố tập nhìn mọi thứ theo cách như vậy, thường xuyên quán chiếu theo cách như vậy. Chúng ta sẽ nhìn thấy sự thật bên trong những thứ không thật, nhìn thấy sự chắc chắc bên trong những thứ không chắc chắc. (Sự chắc chắn là sự vô thường, và mọi thứ không chắc chắn là những thứ vô thường).

Hôm nay tôi giải thích cách để hiểu về khổ, về nguyên nhân tạo ra khổ, về sự chấm dứt khổ và cách dẫn đến sự chấm dứt khổ đó. (Tứ Diệu Đế). Khi bạn biết về khổ bạn phải trừ bỏ nó đi. Biết về nguyên nhân khổ, bạn phải trừ bỏ nó đi. Tu tập để nhìn thấy và đạt đến sự chấm dứt khổ. Nhìn thấy được lẽ thật "vô thường, khổ và vô ngã", và khổ sẽ chấm dứt.

Khi khổ chấm dứt thì chúng ta đi về đâu? Chúng ta tu hành để làm gì? Chúng ta tu tập để từ bỏ chứ không phải để được cái gì. Chiều nay có một cô nói với tôi cổ đang khổ sở. Tôi hỏi vậy cổ muốn gì, và cổ nói cổ muốn được giác ngộ. Tôi

mới nói: "Nếu có muốn được giác ngộ thì cô sẽ chẳng bao giờ giác ngộ. Đừng tham muốn gì hết".

Khi chúng ta biết sự thật về khổ, chúng ta trừ bỏ nó. Khi chúng ta biết nguyên nhân tạo ra khổ, thì chúng ta đừng tạo ra các nguyên nhân đó nữa, thay vì vậy tu tập để làm cho hết khổ. Việc tu tập để dẫn đến sự chấm dứt khổ là nhìn thấy rằng "đây không phải là một cái ta", "đây không phải là ta, không phải là họ, không phải là cái 'ai' nào hết". Nhìn thấy theo cách như vậy mới có thể làm chấm dứt khổ. Giống như việc chúng ta đi đến đích và ngừng lại. Đó là sự chấm dứt. Đó là đang gần với Niết-bàn. Nói cách khác, bước tới là khổ, bước lùi là khổ và đứng lại là khổ. Không bước tới, không bước lùi, không đứng lại...thì còn gì nữa không? Thân và tâm ngừng ở đây. Đây chính là chỗ chấm dứt khổ. Khó hiểu phải không? Nếu chúng ta chuyên cần và kiên nhẫn tìm hiểu giáo lý này chúng ta có thể chuyển hóa và đạt đến sự hiểu biết, đó là sự chấm dứt. Đây là giáo lý tột cùng của Phật, đó là điểm đích. Giáo lý của Phật kết thúc tại điểm đạt đến sự từ bỏ hoàn toàn.

Hôm nay tôi trình bày giáo lý này cho tất cả quý vị và thầy Trụ Trì. Nếu có gì sai xin hãy bỏ qua. Nhưng chúng ta không nên vội cho điều gì là đúng hay sai, hãy cố lắng nghe trước. Nếu tôi đưa cho các bạn trái cây và nói rằng nó rất ngon, bạn chỉ nên ghi nhận như vậy chứ không nên vội tin ngay bởi vì bạn chưa tự nếm nó. Giáo lý tôi nói ra hôm nay cũng vậy. Nếu bạn muốn biết "quả" của nó là ngọt hay chua, lành hay xấu, thì bạn phải cắt một lát ra ăn thử mới biết. Lúc đó bạn sẽ biết nó chua ngọt ra sao. Vậy nên cứ nhận lấy trái cây này, đừng giục bỏ nó, cứ giữ và thử nếm nó, rồi bạn sẽ tự thấy được vị của nó là gì.

Phật không có thầy, quý vị đã biết đó. Một du sĩ từng hỏi Phật ai là thầy của Phật, Phật đã trả lời là mình không có

thầy nào hết.[14] Vị du sĩ kia lắc đầu bỏ đi. Đức Phật quá thẳng thật. Phật đã nói thiệt mà người đó không tin. Bởi vậy tôi cũng nói các bạn đừng tin vào lời tôi nói. Phật đã nói tin vào ai một cách dễ dàng là điều ngu xuẩn, bởi mình chưa tự hiểu biết. Đó là lý do tại sao Phật nói "Ta không có thầy". Đó là sự thật. Chúng ta phải hiểu điều này một cách đúng đắn, đừng hiểu lầm mà mất đi sự kính trọng đối với các vị thầy của bạn. Đừng có chạy ra đường và la lên: "Tôi không có thầy". Các bạn phải nhờ sư thầy chỉ dạy cho bạn cái gì đúng sai ra sao, và sau đó phải thực hành theo đúng vậy.

Hôm nay là ngày hữu duyên cho tất cả chúng ta. Tôi có duyên gặp tất cả các bạn ở đây và thầy Trụ Trì. Chúng ta không ngờ có thể gặp nhau như vầy, vì chúng ta sống ở những nơi quá cách xa nhau. Tôi nghĩ chắc phải có một số nhân duyên đặc biệt giúp chúng ta gặp nhau ở đây. Phật đã nói mọi thứ đều có nguyên nhân của nó. Đừng quên điều này. Phải có nguyên nhân. Ví dụ có thể trong kiếp trước chúng ta là anh chị em trong một nhà với nhau. Điều đó có thể. Các sư thầy khác không đến, nhưng tôi đến. Bởi tại sao? Có lẽ do chúng ta đã tạo những nhân duyên mà có. Có thể như vậy.

Tôi để lại giáo lý này cho tất cả quý vị. Quý vị hãy siêng năng và nhiệt tâm tu tập. Không có gì tốt hơn việc tu hành theo Giáo Pháp, Giáo Pháp là người hộ vệ của cả thế gian. Ngày nay còn nhiều người vẫn ngu mờ bởi họ không hiểu biết Giáo Pháp. Nếu chúng ta có được Giáo Pháp bên mình, chúng ta sẽ thấy hài lòng, dễ sống. Tôi vui mừng vì có cơ hội

---

[14] Ngay sau khi Giác ngộ, Phật đã đi đến xứ Benares (Ba-la-nại) và Phật đã gặp một du sĩ đến và hỏi (đại ý): "Này đạo hữu, nét mặt của ngài sáng rỡ, phong cách của ngài rất trầm tĩnh... vậy ai là thầy của ngài?". Phật trả lời rằng không-ai trên thế gian là thầy của Phật cả. Vị du sĩ đó không tin câu trả lời của Phật, và đã bỏ đi.

này để giúp các bạn và sư thầy trụ trì phát triển việc tu tập ở đây. Tôi thực sự hết lòng mong cầu các bạn tu tập tốt. Ngày mai tôi lại ra đi, chưa biết chắc sẽ đến đâu và làm gì. Điều này chỉ là tự nhiên. Cái gì đến rồi cũng đi, có đi thì có đến. Đó là cách của thế giới. Chúng ta không nên quá vui mừng hay buồn bực với những thay đổi của thế gian. Có sướng thì có khổ; có khổ thì có sướng; có được thì có mất; có mất thì có được. Đây là cách mọi sự diễn ra.

Thời Phật còn sống có những đệ tử không thích Phật, bởi Phật luôn thúc giục họ tu hành siêng năng, phải chú tâm tu tập. Những người lười biếng tu thì hay sợ Phật và do vậy ghét Phật. Khi Phật mất, có một số đệ tử khóc than và rầu rĩ vì họ sợ không còn Phật để chỉ dạy cho ho. Số người đó chưa đủ khôn ngoan. Một số người khác thì cảm thấy vui lòng và nhẹ nhõm vì họ không còn phải bị Phật chỉ làm như vầy như kia. Nhóm thứ ba thì bình tâm, buông xả. Họ hiểu rằng mọi thứ đến rồi đi, mọi thứ sinh rồi diệt theo đường lối tự nhiên. Có ba nhóm người như vậy. Bạn thuộc nhóm người nào? Nhóm người than khóc khi Phật mất là nhóm chưa hiểu biết Giáo Pháp. Nhóm thứ hai ghét Phật, vì bị Phật cấm làm những điều sai lạc và bị Phật thúc giục tu hành, nên họ sợ Phật quở trách. Do vậy khi Phật mất, họ thấy vui và nhẹ gánh.

Thời bây giờ cũng không khác mấy. Có nhiều đệ tử rất ghét thầy, bề ngoài không tỏ ra, nhưng trong bụng ghét thầy. Việc đó là bình thường, vì mọi người vẫn còn nhiều ô nhiễm. Ngay cả Phật còn có người ghét mà. Tôi cũng có những đệ tử ghét tôi. Tôi kêu họ từ bỏ những hành động bất thiện nhưng họ cứ làm những điều bất thiện. Do vậy họ ghét tôi. Nhiều người lắm. Cầu chúc cho các bạn, những người thông minh, biết làm cho bản thân mình vững chắc trong việc tu tập Giáo Pháp.

# 65

# Thiền Tập

[15]Xin chào những người đi tìm sự tốt lành đang ngồi ở đây, xin các bạn bình an lắng nghe. Lắng nghe Giáo Pháp một cách an bình có nghĩa là lắng nghe bằng sự nhất-tâm, bằng cái tâm tập trung duy nhất vào đó, chú tâm vào những điều mình đang nghe và sau đó buông bỏ. Lắng nghe Giáo Pháp là rất lợi lạc. Khi lắng nghe Giáo Pháp chúng ta có tinh thần để thiết lập cả thân và tâm một cách vững chắc trong trạng thái định (*samādhi*), bởi đây là một cách tu tập Giáo Pháp. Kinh điển ghi rằng vào thời Đức Phật người ta lắng nghe Giáo Pháp một cách chăm chú, với một cái tâm tạo 'trớn' cho sự hiểu biết, và một số người đã thực sự chứng ngộ Giáo Pháp khi đang nghe.

Nơi này rất thích hợp để thiền tập. Sau khi ở đây mấy đêm tôi thấy đây là một nơi quan trọng. Cảnh quan nơi đây vốn đã bình yên, chỉ còn lại phần bên trong, đó là trái tim và tâm của chúng ta. Do vậy tôi muốn tất cả quý vị hãy cố gắng lắng nghe.

Tại sao chúng ta về đây để tập thiền? Bởi trái tim và tâm của các bạn chưa hiểu biết những điều cần được hiểu biết. Nói cách khác, các bạn vẫn chưa biết được mọi thứ đích thực là gì. Các bạn chưa biết cái gì đúng và cái gì sai, cái gì mang lại khổ đau và cái gì làm mình nghi ngờ. Do vậy, trước nhất các bạn cần phải làm cho bản thân mình bình lặng. Lý do bạn đã đến đây là để tu dưỡng sự tĩnh lặng và sự giới hạnh là bởi trái tim và tâm của bạn không được yên ổn thư thái. Tâm của các bạn không được bình lặng và không được chế ngự. Tâm

[15] [Giảng tại chùa Hamstead ở Luân Đôn năm 1977].

bị động vọng bởi những nghi ngờ và kích động bên ngoài. Đó là lý do các bạn đã đến đây và đang lắng nghe Giáo Pháp.

Tôi muốn các bạn tập trung và lắng nghe những điều tôi nói, và tôi xin được phép nói thẳng thắn bởi vì đó là cách của tôi. Xin các bạn hiểu rằng ngay cả khi tôi quở rầy thúc ép thì đó cũng chỉ là vì sự tốt đẹp mà thôi. Các bạn hãy bỏ quá cho tôi nếu có điều gì các bạn thấy khó chịu, bởi cách nói của người Thái Lan và người phương Tây có thể khác nhau. Thực ra nói chuyện với cái giọng thúc ép hay quở trách đôi chút cũng là điều tốt, vì nó sẽ giúp kích thích người nghe, nhất là những người hay bị buồn ngủ. Cách đó có thể tốt hơn là cách cứ đọc du dương, còn người nghe thì ngồi với tâm trí trôi giạt miên man và rốt cuộc nghe không hiểu gì hết.

Mặc dù khắp nơi thấy có nhiều cách tu tập nhưng thực ra chỉ có một. Cũng giống như trồng cây lấy trái, chúng ta có thể trồng cây từ nhánh chiết, cây lớn lên nhanh và có trái nhanh, nhưng cây trồng từ nhánh chiết có lẽ không mạnh và không sống lâu. Cách khác là trồng cây từ hạt giống, nó sẽ thành cây mạnh mẽ và sống lâu hơn. Việc tu tập cũng theo lý như vậy.

Hồi tôi mới tu, tôi khó hiểu ra chỗ lý này. Khi không hiểu được cái gì là cái gì, việc ngồi thiền đúng là quá chán, thậm chí nhiều lúc tôi phát khóc luôn. Nhiều lúc nhắm quá cao, nhiều lúc nhắm quá thấp, chẳng bao giờ tìm thấy điểm cân bằng. Việc tu tập đúng đắn để đạt đến sự bình an có nghĩa là không đặt tâm quá cao hay quá thấp, mà ngay chỗ cân bằng.

Tôi biết điều này có thể hơi khó hiểu đối với các bạn, bởi các bạn đã đến từ những nơi khác nhau, đã từng tu học theo những cách khác nhau với những sư thầy khác nhau. Khi các bạn đến đây thì chắc các bạn cũng đang còn đầy

những nghi ngờ trong tâm trí của mình. Thầy này chỉ bạn tu cách như vầy, người khác kêu bạn tu cách khác. Các bạn cứ phân vân không biết tu theo phương pháp nào cho đúng, bạn không biết chắc về cái cốt lõi của việc tu tập là gì. Kết quả là cứ rối beng, lẩn quẩn. Có quá nhiều sư thầy và quá nhiều giáo lý nên các bạn không dung hòa nỗi những phương pháp khác nhau đó. Và kết quả là tâm trí cứ đầy những nghi ngờ và sự không tin chắc.

Do vậy, các bạn phải cố gắng đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu có suy nghĩ, hãy suy nghĩ với sự tỉnh-giác. Hiện tại những suy nghĩ của các bạn là suy nghĩ không có sự tỉnh giác. Trước hết các bạn phải làm cho tâm mình bình lặng. Lúc nào có sự-biết thì không cần phải nghĩ, sự tỉnh-giác sẽ khởi sinh ngay ở đó, và sau đó nó trở thành trí tuệ (*paññā*). Nhưng loại suy nghĩ thông thường thì không phải trí tuệ, nó chỉ là sự lang thang vô định và sự không tỉnh giác của tâm, nó chắc chắc sẽ dẫn đến động vọng. Đó không phải trí tuệ.

Giờ thì các bạn không cần nghĩ suy. Các bạn đã suy nghĩ nghĩ suy cả đời ở nhà rồi, đúng không? Nghĩ suy nghĩ chỉ quấy động cái tâm mà thôi. Bạn phải thiết lập sự tỉnh-giác—(đó là sự ý thức biết rõ, sự rõ biết, thường biết). Những suy nghĩ ám ảnh thậm chí làm bạn khóc, chỉ quấy động tình cảm mà thôi, hãy dẹp bỏ sự suy nghĩ thông thường đó. Nếu cứ để tâm mình lạc theo những dòng suy nghĩ đó thì sẽ không dẫn bạn đến sự thật, đó không phải là cách trí tuệ. Đức Phật là một người thực sự thông thái, Phật đã học tập cách ngừng suy nghĩ. Theo cách như vậy, các bạn đang tu tập ở đây cũng để dẹp bỏ nghĩ suy và nhờ đó đạt đến sự bình an. Nếu bạn đã bình an thì đâu cần suy nghĩ này nọ nữa, trí tuệ sẽ khởi sinh ngay tại đó.

Để thiền thì bạn đâu cần suy nghĩ quá nhiều, tốt nhất là hạ quyết tâm ngay bây giờ dành thời gian để tu tập cái tâm,

và không làm gì khác nữa. Đừng để tâm phóng trái, phóng phải, phóng trước, phóng sau, phóng trên, phóng dưới. Trách nhiệm duy nhất của chúng ta ngay đây là luyện tập thiền chánh niệm về hơi thở. Đặt sự chú tâm ngay trên đầu và di chuyển xuống thân đến tận đầu các ngón chân, rồi từ các ngón chân qua thân và lên đầu trở lại. Di chuyển sự tỉnh-giác của bạn từ trên xuống thân, quan sát bằng trí tuệ. Chúng ta làm như vậy để đạt được sự hiểu biết ban đầu về thân của chúng ta là gì. Rồi bắt đầu thiền tập, nhớ rằng trong lúc này trách nhiệm duy nhất của các bạn chỉ là quan sát hơi thở vào và hơi thở ra. Đừng có thúc ép hơi thở ngắn hơn hay dài hơn, cứ để yên cho nó liên tục dễ dàng. Đừng áp đặt hơi thở, cứ để nó trôi chảy đều đặn, buông bỏ mọi thứ, chỉ chú tâm theo hơi thở vào và hơi thở ra.

Quý vị phải hiểu rằng mình đang buông-bỏ khi đang tập như vậy (tức khi đang quan sát hơi thở vào ra), nhưng vẫn còn sự tỉnh-giác. (Tức buông bỏ tất cả mọi thứ, chỉ còn sự rõ-biết về hơi thở vào ra). Quý vị phải duy trì sự tỉnh giác này, để yên cho hơi thở đi vào và đi ra một cách thư thả, tự nhiên. Không cần phải cố thở, hoặc thúc ép hơi thở dài hơn hay ngắn hơn, nhanh hơn hay chậm hơn, chỉ để yên cho nó trôi chảy tự nhiên và dễ dàng. Duy trì quyết tâm luyện tập lúc này, bạn không còn công việc nào khác nữa. Người thiền có thể nghĩ này nghĩ nọ về cái gì sẽ xảy ra khi ngồi thiền, chẳng hạn người thiền hay nghĩ ‘không biết ta sẽ biết gì hay thấy gì trong khi ngồi thiền’... Loại ý nghĩ đó có thể sẽ khởi lên trong tâm, nhưng khi chúng khởi lên, bạn cứ để mặc chúng, tự chúng sẽ biến qua, đừng liên quan dính líu theo chúng. (Khi có ý nghĩ hay dự đoán nào khởi lên thì cứ mặc nó, quay lại chú tâm liên tục vào hơi thở, luôn rõ-biết theo hơi thở đi vào và đi ra).

Trong khi ngồi thiền không cần phải chú ý đến những cảm nhận giác quan. Bất cứ khi nào tâm bị tác động bởi những giác quan, khi nào khởi lên một cảm giác hoặc cảm nhận trong tâm, cứ bỏ qua, buông bỏ, không theo. Dù cảm nhận đó là tốt hay xấu, sướng hay khổ thì cũng không quan trọng, cứ bỏ qua. Không cần thiết phải làm gì với những thứ cảm nhận đó, cứ để nó biến qua và quay sự chú tâm về lại hơi thở. Duy trì sự tỉnh giác vào hơi thở đang đi vào và đi ra. Đừng làm khó làm khổ cho mình với sự dài sự ngắn của hơi thở, cứ đơn giản quan sát hơi thở, không cần cố gắng kiểm soát hay điều tiết hơi thở bằng bất cứ cách nào. Nói cách khác, đừng dính chấp vào nó. Cứ để hơi thở liên tục theo cách tự nhiên của nó, và tâm sẽ trở nên tĩnh lặng. Khi chúng ta tiếp tục luyện tập theo cách như vậy, tâm sẽ lắng lặn mọi thứ và đi đến ngừng nghỉ, hơi thở sẽ trở nên nhẹ hơn và nhẹ hơn đến khi nó thật nhẹ thinh, giống như nó không còn nữa. Cả thân và tâm đều thấy nhẹ nhàng và tràn đầy năng lượng. Chỉ còn lại một sự thấy biết được hội tụ vào một điểm (nhất điểm). Lúc đó, ta có thể nói rằng tâm đã thay đổi và đã đạt đến một trạng thái tĩnh lặng.

Nếu tâm bị động vọng, hãy thiết lập lại sự chú tâm chánh niệm và hít vô sâu thật sâu cho đến khi đầy phổi, rồi sau đó thở ra cho đến khi hết sạch. Tiếp tục, hít vô sâu thật sâu thật đầy, rồi thở ra cho đến khi hết sạch. Làm vậy hai ba lần, rồi tái thiết lập sự tập trung của tâm. Làm vậy, tâm sẽ tĩnh lặng trở lại. Nếu còn những cảm nhận giác quan gây động vọng trong tâm, cứ lập lại cách này và thiết lập lại sự tập trung của tâm. Việc đi thiền cũng giống vậy. Nếu trong khi đang đi thiền tâm bị động vọng thì dừng lại, làm tĩnh lặng tâm, thiết lập lại sự tỉnh giác vào đối tượng thiền (như, tỉnh giác vào sự tiếp-xúc của bàn chân và mặt đất), và tiếp tục bước đi. Ngồi thiền và đi thiền về cốt lõi là giống nhau, chỉ khác nhau về tư thế của thân được dùng thôi.

Đôi lúc có những nghi ngờ, do vậy người thiền cần phải có sự chánh niệm (*sati*), đó là cái *"người-biết"*, để tiếp tục theo dõi và xem xét cái tâm đang ở trong bất cứ trạng thái nào đó của nó. Đây chính là chánh niệm, là *sati*. *Sati* quan sát và chăm sóc cái tâm. Các bạn phải duy trì sự rõ-biết và không được lơ là hoặc lăng xăng, dù tâm đang xấu hay tốt, tĩnh hay động thì chúng ta cũng luôn rõ biết về nó.

Thủ thuật ở đây là phải có sự chánh niệm (*sati*) để giám sát và theo dõi cái tâm. Khi tâm được hợp nhất với sự chánh niệm (*sati*) thì một loại tỉnh-giác sẽ khởi lên. Cái tâm đã phát triển sự tĩnh lặng thì được duy trì và giám sát bởi sự tĩnh lặng đó; giống như một con gà được nhốt trong một cái chuồng... con gà không thể nào lăng xăng đi ra bên ngoài, nhưng nó vẫn có thể đi lòng vòng bên trong cái chuồng đó. Việc đi qua đi lại trong chuồng không gây rắc rối, bởi nó xảy ra bên trong cái chuồng. Giống như vậy, sự tỉnh giác có mặt trong tâm khi tâm đang có chánh niệm và tĩnh lặng thì điều đó không gây rắc rối gì. Không có sự suy nghĩ hay cảm nhận nào xảy ra bên trong cái tâm tĩnh lặng có thể quấy nhiễu hay gây hại cho ta.

Một số người không muốn trải nghiệm những ý nghĩ hay cảm giác nào cả, nhưng như vậy thì hơi quá. (Thực ra thiền không phải đến mức độ quá như vậy). Những cảm giác khởi sinh bên trong trạng thái tĩnh lặng. Tâm trải nghiệm sự tĩnh lặng và cảm giác cùng lúc, mà không bị quấy động. Khi nào có được sự tĩnh lặng như vậy thì sẽ không gây ra hậu quả gì xấu hại hết. Những rắc rối chỉ sẽ xảy ra khi "con gà" chạy ra khỏi cái "chuồng". Ví dụ, bạn đang ngồi quan sát hơi thở đi vào và đi ra rồi thì quên mất mình, để cho hơi thở chạy lăng xăng ra ngoài và không còn chú tâm vào đối tượng hơi thở; tự nhiên lại nhớ chuyện nhà, chuyện đi mua đồ hoặc việc đi nơi này nơi nọ. Nhiều khi đã hơn nửa tiếng đồng hồ

trôi qua như vậy, rồi bạn mới chợt nhận biết nảy giờ tâm mình cứ lăng xăng chỗ này chỗ nọ chứ không còn chú tâm vào hơi thở. Mình đang ngồi thiền tập chú tâm vào hơi thở, nhưng nảy giờ tâm mình cứ lăng xăng chỗ khác. Ngay lúc đó bạn biết ngay mình đang thiếu sự chánh niệm (*sati*). Đây là chỗ các bạn phải thực sự cẩn thận, bởi đây là lúc con gà chạy xổng ra khỏi chuồng – cái tâm đã rời bỏ cơ sở (trú xứ) tĩnh lặng của nó.

Các bạn phải cẩn thận duy trì sự tỉnh-giác cùng với sự chánh-niệm (*sati*), và cố gắng kéo tâm về lại. Mặc dù tôi gọi là "kéo tâm về lại" nhưng thực ra tâm không thực sự đi đâu hết, chỉ là cái đối tượng chú tâm đã bị thay đổi. (Như ví dụ trên, đối tượng của tâm là hơi-thở đã thay đổi thành việc ở nhà, việc đi mua đồ, việc đi chỗ kia chỗ nọ trong suốt hơn nửa tiếng đồng hồ ngồi thiền). Bạn phải làm cho tâm có mặt *ngay tại đây và bây giờ*. Hễ khi nào người thiền còn chánh niệm thì tâm còn có mặt ngay tại đây và bây giờ. Nghe thì như có vẻ chúng ta kéo tâm về lại, nhưng đích thực thì tâm đã chẳng đi đâu hết, nó chỉ đơn giản thay đổi (đối tượng chú tâm) một chút. Nghe thì có vẻ như tâm chạy đi chỗ này chỗ nọ, nhưng đích thực thì sự thay đổi chỉ xảy ra ngay chính tại một-điểm. Khi sự chánh niệm được lập lại thì *trong một cái chớp*, ta và tâm đã có mặt lại *ngay tại đây và bây giờ*, chứ không có việc mình kéo tâm hay mang tâm trở về lại ngay đây.

Khi có sự rõ-biết hoàn toàn, có sự tỉnh-giác liên tục và không gián đoạn trong mỗi mọi giây khắc, thì đó được gọi là sự có mặt của tâm. Nếu sự chú tâm của ta giạt ra khỏi hơi thở và hướng vào những đối tượng khác thì lúc đó sự rõ-biết đã bị gián đoạn. Khi nào còn sự tỉnh-giác vào hơi thở thì tâm còn ở đó. Đơn giản là, với hơi thở và sự tỉnh giác liên tục không gián đoạn, tâm đang có mặt trong ta.

Cần phải có đủ hai thứ, đó là sự chánh niệm (*sati*) và sự rõ-biết (*sampajañña*, sự hiểu biết rõ ràng). Chánh niệm (*sati*) là sự nhớ, niệm, là thường nhớ; và sự rõ-biết (*sampajañña*) là sự tự tỉnh giác (tức là sự ý thức tỉnh giác về chính mình). Ngay lúc này chúng ta đang ý thức tỉnh giác một cách rõ ràng về hơi thở. Bài tập quan sát hơi thở sẽ giúp cho sự chánh niệm và sự rõ biết cùng phát triển với nhau. Chúng chia việc với nhau. Có được cùng lúc sự chánh niệm và sự rõ biết cũng giống như có được hai người thợ cùng khiêng một tấm ván thô nặng. Giả sử có hai người đang cố gắng hết sức để khiêng những tấm ván thô nặng, nhưng vì chúng quá nên gần như khiêng không nỗi. Rồi có một người khác tốt bụng nhìn thấy liền chạy tới phụ một tay giúp hai người kia. Giống cách như vậy, khi có sự chánh-niệm (*sati*) và sự rõ-biết (*sampajañña*), thì trí tuệ (*paññā*) sẽ khởi sinh ngay tại đó để trợ giúp. Rồi sau đó cả ba yếu tố đó cùng hỗ trợ lẫn nhau.

Khi có được trí tuệ (*paññā*) thì có sự hiểu biết về những đối tượng giác quan. Chẳng hạn, trong khi ngồi thiền những đối tượng giác quan được trải nghiệm sẽ làm khởi sinh những cảm giác và trạng thái cảm xúc. Tự nhiên người thiền bỗng nhớ đến bạn bè, nhưng trí tuệ (*paññā*) sẽ lập tức đối trị: "Chẳng có gì", "Dẹp đi", "Quên nó đi". Hoặc nếu khởi lên những ý nghĩ ngày mai sẽ đi đâu thì người thiền lập tức xử lý: "Ta chẳng quan tâm, ta không muốn quan tâm những thứ đó", "Kệ nó, việc của ngày mai". Nhiều lúc khi đang ngồi thiền, ý nghĩ về người này người nọ cứ khởi lên, lúc đó nên nghĩ ngay: "Không, ta chẳng liên quan gì", "Cứ mặc nó", "Chẳng có gì chắc chắn". Đây chính là cách bạn nên đối xử với những thứ đó trong khi ngồi thiền, đơn giản nhận biết chúng là "không chắc chắn, không chắc chắn", và duy trì loại tỉnh giác như vậy.

Bạn phải *dẹp bỏ* tất cả mọi suy nghĩ, mọi đối thoại bên trong và mọi nghi ngờ. Đừng dính theo những thứ đó trong khi ngồi thiền. Để cuối cùng, chỉ còn *giữ lại* trong tâm dạng tinh khiết nhất của sự chánh niệm (*sati*), sự rõ biết (*sampajañña*) và trí tuệ (*paññā*). Khi nào những yếu tố này bị yếu thì những nghi ngờ sẽ khởi sinh. Nhưng lúc đó phải lập tức dẹp bỏ nghi ngờ, chỉ duy trì sự chánh niệm (*sati*), sự rõ biết (*sampajañña*) và trí tuệ (*paññā*) mà thôi. Hãy cố gắng tập luyện để phát triển sự chánh niệm theo cách như vậy cho đến khi khả năng chánh niệm được duy trì như vậy liên tục mọi lúc mọi nơi. Đến lúc đó người thiền sẽ hiểu rõ được sự chánh niệm, sự rõ biết và sự chánh định một cách thấu suốt.

Tập trung sự chú tâm vào ngay điểm này bạn sẽ nhìn thấy sự chánh niệm, sự rõ biết, sự chánh định và trí tuệ [*sati*, *sampajañña*, *samādhi* và *paññā*] có mặt cùng lúc. Dù chúng ta đang bị hấp dẫn hay bị kích thích bởi những đối tượng giác quan bên ngoài, ta vẫn có thể nhắc chính mình: "Nó không chắc". Dù chúng là gì, chúng chỉ là những chướng ngại cần phải được quét sạch cho đến khi tâm được trong sạch. Tất cả chỉ cần giữ lại sự chánh niệm, sự rõ biết, sự chánh định [cái tâm vững chắc và bất động] và trí tuệ bao trùm. Ở đây tôi chỉ nói như vậy thôi (căn bản) về đề tài thiền tập.

Giờ thì tôi sẽ nói đến những công cụ hay những thứ hỗ trợ cho việc thiền tập—Cần có tâm từ (*mettā*) trong trái tim bạn, nói cách khác đó là lòng rộng lượng, lòng tốt lòng giúp đỡ đối với người khác và chúng sinh. Những thứ này cần phải được tu dưỡng và duy trì như là cơ sở cho sự trong sạch của tâm. Ví dụ, người tu phải bắt đầu dẹp bỏ lòng ích kỷ (*lobha*) bằng cách cho đi, bố thí. Khi người ta còn ích kỷ thì họ còn chưa hạnh phúc. Sự ích kỷ dẫn đến một cảm giác bất hài lòng, và người đời vẫn còn quá ích kỷ nhưng không nhận ra nó tác hại với mình ra sao.

Chúng ta có thể trải nghiệm nghĩa ích kỷ này bất cứ lúc nào, nhất là khi chúng ta đang đói. Giả như bạn có mấy trái táo và có thể chia cho bạn bè; và ngay khi đó bạn có nghĩ đến điều đó và rồi có ý định cho, điều đó là tốt đẹp, nhưng đến khi cho, bạn muốn cho ít thôi (hoặc lựa trái nhỏ để cho). Còn nếu cho nhiều hoặc lấy trái to ngon để cho thì...khó quá, nghĩ lại thấy xấu hổ thiệt. Thực khó lòng để nghĩ cho chánh trực. Bạn kêu bạn bè cứ chọn lấy, nhưng rồi bạn nói ngay: "Lấy trái này nè!"... và đưa người ta trái nhỏ! Đây là một dạng ích kỷ (chỉ lo lợi ích bản thân), nhưng người đời vốn luôn thấy đó là chuyện bình thường, họ không nhận ra đó là lòng ích kỷ. Từ nhỏ giờ quý vị đã từng ích kỷ vậy chưa?

Chúng ta thường thực sự thấy khó khăn để cho đi, thấy ngược lòng mình khi cho đi. Ngay cả khi cho trái táo lớn, thực sự cái lòng ta vẫn chỉ muốn cho trái nhỏ. Dĩ nhiên, khi cho ai cái gì bạn sẽ cảm thấy sự tốt đẹp trong lòng mình. Tu tập cái tâm làm ngược lại với ý của mình theo cách như vậy đòi hỏi phải biết tự giới hạnh—chúng ta phải biết cách cho và biết cách từ bỏ, không để cho sự ích kỷ dính vào. Khi ta học tập cách cho, nếu như bạn vẫn lưỡng lự sẽ cho trái nào và vẫn còn so đo này nọ, thì khi bạn đang ý định cho, bạn sẽ bị rắc rối; và ngay cả khi bạn có cho trái to đi nữa, cái ý nghĩ do dự ích kỷ đó vẫn có mặt. Nhưng nếu lúc đó bạn lập tức quyết định cho đi trái lớn và cho đi với toàn bộ ý hành thì vấn đề được giải quyết và tốt đẹp. Đây là cách làm ngược lại tâm tính của mình, đó là cách tu đúng đắn.

Làm như vậy ta nắm được sự kiểm soát bản thân. Nếu không làm được thì ta là nạn nhân của bản thân mình và tiếp tục ích kỷ. Tất cả chúng ta trước giờ đều ích kỷ. Đây là một loại ô nhiễm cần phải được loại bỏ. Trong kinh điển Pāli, sự cho đi được gọi là "*dāna,*" có nghĩa là mang lại hạnh phúc cho người khác. Đó là một trong những điều kiện giúp (trợ

duyên) làm sạch cái tâm khỏi những ô nhiễm, bất tịnh. Hãy soi xét về điều này và phát triển tâm bố thí trong sự tu tập hàng ngày của bạn.

Bạn có thể nghĩ rằng tu tập kiểu như vậy chẳng khác nào cứ luôn săn đuổi bản thân mình, nhưng thực sự không phải là vậy. Đích thực thì cách tu tập đó săn đuổi tham dục và những ô nhiễm. Nếu những ô nhiễm khởi sinh trong tâm, chúng ta phải làm gì đó để trị liệu nó. Những ô nhiễm giống như con mèo nhà. Nếu bạn cứ cho nó ăn thì nó cứ đến gần bạn hoài để kiếm thêm đồ ăn, nhưng nếu bạn ngưng cho nó ăn, sau vài ngày nó không đến gần bạn nữa. Những ô nhiễm cũng vậy, nếu chúng không đến quấy rầy bạn, chúng sẽ để yên cho tâm bạn bình an. Do vậy, thay vì mình sợ những ô nhiễm đó, hãy làm cho những ô nhiễm sợ mình. Để làm cho những ô nhiễm sợ mình và không dám lại gần mình, chúng ta cần phải nhìn thấy Giáo Pháp bên trong tâm này của chúng ta.

Giáo Pháp thì khởi sinh ở đâu? Nó khởi sinh từ sự thấy biết và sự hiểu biết của chúng ta theo kiểu như vậy. Ai cũng có khả năng thấy biết và hiểu biết Giáo Pháp. Đó không phải là thứ được tìm thấy trong sách vở, quý vị không cần phải học thật nhiều thì mới nhìn thấy nó, chỉ cần quán chiếu ngay bây giờ và quý vị sẽ thấy ngay điều tôi đang nói là gì. Ai cũng có thể nhìn thấy nó bởi nó có mặt ngay trong tâm chúng ta. Ai cũng có những ô nhiễm, phải không? Nếu quý vị có thể nhìn thấy chúng thì quý vị sẽ hiểu. Trước kia, chúng ta cưng chiều và bảo hộ những thói tâm ô nhiễm, giờ thì chúng phải hiểu biết về chúng và không cho chúng đến gần và quấy động tâm chúng ta. (Đó là tu dưỡng tâm hạnh bố thí).

Phần tu tập tiếp theo là giới hạnh (*sıla*). Giới hạnh canh chừng, phòng hộ và bồi dưỡng sự tu tập như cách cha mẹ

canh chừng, bảo hộ và nuôi dưỡng những đứa con. Giữ gìn giới hạnh có nghĩa không chỉ tránh làm phương hại người khác mà còn giúp đỡ và ủng hộ người khác. Người tu như các bạn tối thiểu phải giữ được năm giới hạnh căn bản, đó là:

**1.** Không sát sinh, không làm hại người khác và vật khác, ngược lại trang trải lòng từ bi đối với tất cả mọi người và vật.

**2.** Không trộm cắp, không lấy thứ không được cho, không gian lận.

**3.** Không tà dâm, tức không qua hệ tính dục bất chính. Trong nhà có cấu trúc gia đình dựa trên quan hệ vợ chồng. Phải biết tiết chế chu cầu tính dục, nhiều người không biết tiết chế và giữ tư cách vợ hoặc chồng, nhiều người đòi có thêm vợ hai, vợ ba; nhiều người quan hệ ngoại tình. Các bạn nên cố làm sạch tâm và tu tập để nó hiểu biết về sự tiết chế, sự giữ tư cách vợ chồng. Cũng như ăn uống, dù thức ăn ngon quá, nhưng phải biết nghĩ đến chừng mực bao nhiêu là tốt cho bao tử và nhu cầu của mình. Nếu ham ăn ham uống uống quá nhiều thì sinh mệt, sinh bệnh, do vậy phải biết giữ mình ăn uống điều độ, chừng mực. Cái gì vừa đủ là tốt nhất. Một vợ một chồng là tốt nhất, một vợ một chồng thường đã có quá nhiều rắc rối rồi, vậy thì đa thê hay  ngoại tình hay nhiều nhân tình nhân ngãi thì còn rắc rối đến mức độ nào, quý vị không hình dung được sao?

**4.** Không nói dối, không nói láo, không nói sai sự thật; đây là một giới quan trọng, một công cụ để tu tập cái tâm và rửa sạch những ô nhiễm. Là người tu, quý vị phải nên chân thật, chân thành, ngay thẳng, chánh trực và thật lòng, thật dạ. (Người tu mà còn nói dối, nói không thật lòng, nói chuyện tầm phào, nói năng đủ kiểu, né tránh sự thật...thì việc cố gắng tu tập là tu cái gì?).

**5.** Không uống rượu bia, không dùng những chất độc hại. Phải biết tiết chế và từ bỏ thói quen uống rượu bia hay hút chích của mình nếu mình đã dùng. Con người đã bị nhiễm độc quá nhiều với nhiều thứ trên đời do đủ chuyện vì cơm áo gạo tiền, do bị giáo dục và xui khiến từ phía gia đình, người thân và bạn bè, do những thứ của cải vật chất, do những sắc dục khoái lạc và nhiều thứ khác. Lĩnh bấy nhiêu thứ đó trong đầu từ nhỏ đến lớn là đã quá đủ rồi, còn phải chuốc thêm những thứ đầu độc như rượu bia, thuốc lá, ma túy nữa thì làm sao không tồi tệ hơn nữa. Tất cả những thứ đó chỉ làm kích động và làm đen tối tâm trí chúng ta. Ai đã lỡ dính vào việc uống rượi bia, hút thuốc lá, hút chích ma túy, chất gây nghiện độc hại...thì hãy nên tập bỏ bớt dần và đi đến từ bỏ tất cả những thứ đó. Nếu tôi nói quá mong quý vị bỏ qua, nhưng tôi nói là vị lợi lạc cho bản thân quý vị, để quý vị thấy nếu từ bỏ được những thứ độc hại đó thì quý vị sẽ thấy ngay sự lợi lạc về sức khỏe thân thể và sự lợi ích cho việc tu tập cái tâm. Chúng ta cần phải biết rõ cái gì là cái gì. Những gì đang áp lực lên bạn trong cuộc sống hàng ngày? Những hành động nào đã gây ra những áp lực đó?. Nhớ, hành động tốt lành tạo ra kết quả tốt lành; hành động xấu tạo ra kết quả xấu. Đó chính là những nguyên nhân.

Một khi giới hạnh được trong sạch thì tự nhiên ta có một cảm nhận chân thật và tử tế với mọi người xung quanh. (Đó là điều tất nhiên, người đức hạnh thì tự nhiên là người tốt và chân thật với mọi người xung quanh). Giới hạnh trong sạch tự nhiên mang lại sự hài lòng và tự do khỏi những lo âu và ân hận. Sự hối hận là kết quả của những hành động hung hăng, làm khổ, làm hại, làm tổn thương người khác...; người tu tập giới hạnh trong sạch thì sự hối hận sẽ nguôi ngoai và biến mất dần. Đây là

một dạng hạnh phúc, an lạc. Sướng gần như "tiên". Đó là sự thư-thái, các bạn ăn và ngủ với niềm an lạc hạnh phúc có được nhờ giữ giới hạnh trong sạch. Đây là kết quả, còn việc tu giữ giới hạnh là nguyên nhân. Chỗ này chính là nguyên lý của Giáo Pháp—không làm những việc xấu ác thì đưa đến sự tốt lành . Nếu giới hạnh đạo đức của một người được tu dưỡng như vậy, sự xấu sai (bất thiện) sẽ biến mất và sự tốt đẹp (thiện lành) sẽ khởi sinh ngay tại đó. Đây là kết quả của sự tu tập đúng đắn.

Nhưng đây chưa phải là phần kết câu chuyện. Khi một người ta đã đạt đến vài niềm hạnh phúc an lạc thì họ thường bắt đầu ỷ lại, chểnh mảng, không tiếp tục siêng năng tu tập. (Họ thấy đủ sướng với niềm an lạc đó. Họ cho rằng sống thiện ở hiền và an lac như vậy là đủ rồi). Họ dính kẹt vào chỗ đó. Họ không muốn tu tập để tiến thêm, họ chỉ thích sự an lạc an phận đó, "ăn ngon ngủ ngon là như tiên rồi". Thiệt ra sống thiện lành và an lạc như vậy cũng sướng, nhưng đó chưa phải là đã hiểu biết thực sự. Quý vị nên cố đừng để mình chìm trong sự ngu mờ, si mê. Hãy suy xét kỹ lại về những mặt trái của sự sung sướng hạnh phúc như vậy. Nó chỉ là tạm có, nó sẽ nhanh thay đổi và phôi phai, nó không như vậy mãi mãi. Loại hạnh phúc đó chưa phải là thứ chắc chắn, khi nào loại an lạc đó thay đổi hay hết đi thì khổ sẽ lại có mặt ngay tại đó, và nước mắt lại ứa tràn trở lại. Ngay cả những bậc tiên thần trên trời đến lúc hưởng hết phúc rồi cũng bắt đầu quay lại cảnh giới đầy khổ đau và nước mắt này.[16]

[16] (Theo lý Phật giáo, những người nhờ tu tập giới hạnh và tu tập tâm đến một số mức độ trong sạch thì sẽ được tái sinh về những cõi trời thần. Cảnh giới của những cõi tiên thần đó thì chỉ có toàn hạnh phúc, không còn khổ đau như những cảnh giới khác. Họ có thể sống ở cõi tiên với tuổi thọ rất dài... thậm chí bằng hàng triệu năm trái đất.Tuy nhiên, hết những tuổi thọ

Do vậy, Đức Phật đã dạy chúng ta phải nhìn thấy mặt trái, mặt bất toại nguyện, mặt khổ của loại hạnh phúc đó. Thường thì khi trải nghiệm loại hạnh phúc này người ta không thực sự hiểu biết về nó. Có một loại hạnh phúc bền lâu khác—đó là sự bình-an, và sự bình-an đó đang bị loại hạnh phúc trên che mờ, nên người ta không nhìn thấy cái hạnh phúc cao hơn, bền lâu hơn và đáng đạt đến hơn. Mọi người ai cũng muốn được hạnh phúc, sướng khoái. Hạnh phúc sướng khoái khởi sinh bởi vì ta thấy thích thứ gì đó. Khi sự thích thay đổi thành sự không thích thì khổ khởi sinh. Chúng ta phải suy xét, quán chiếu để nhìn thấy sự không bền chắc và sự ngắn ngủi của loại hạnh phúc đó. Nó không phải chắc chắn, ngay khi nó bị thay đổi hay kết thúc, khổ khởi sinh ngay. Mà sự khổ cũng là không chắc chắn, đừng nghĩ khổ đã là 'an bài' hay tuyệt đối gì gì hết. (Sướng cũng thay đổi và không bền chắc. Khổ cũng luôn thay đổi và không cố định). Cách suy xét quán chiếu như vậy được gọi là *ādınavakathā*—đó là sự quán chiếu về tính thiếu hụt và hữu hạn của thế giới này, mọi thứ chỉ tồn tại có điều kiện và hữu vi. Điều này có nghĩa là chúng ta phải nên suy xét, quán chiếu sâu sắc về cái bản chất đích thực của những loại hạnh phúc và sung sướng ở trên đời này, hơn là cứ chạy theo và chấp nhận giá trị bề ngoài của chúng. Chúng ta phải nhìn thấy rằng những thứ hạnh phúc và sung sướng trên đời này là không chắc chắn, là phù du. Sau khi nhìn thấy được như vậy, chúng ta không nên dính chấp vào nó nữa. Chúng ta có hạnh phúc thì cũng tốt, hoặc rất tốt, nhưng nắm giữ hạnh phúc rồi buông bỏ nó, đừng cố dính chấp vào nó mà phải thấy cả hai mặt lợi và hại của nó. Để thiền tập một cách khôn khéo, chúng ta cần phải nhìn thấy những thứ bất lợi nằm

---

đó thì họ cũng phải chết và lại tái sinh về những cõi khác, như cõi người đầy khổ đau...).

tiềm ẩn bên trong hạnh phúc thế gian. Hãy tu tập suy xét, quán chiếu, quán niệm theo cách này. Khi nào có hạnh phúc, hãy luôn chánh niệm một cách thấu suốt cho đến khi bạn nhìn ra những bất lợi trong nó một cách rõ rệt, rõ ràng.

Khi bạn nhìn ra mọi thứ đều là bất hoàn hảo, là khổ (*dukkha*), tâm và trái tim của bạn sẽ hiểu được cách suy xét, cách quán chiếu về sự từ bỏ (*nekkhammakathā*). Tâm sẽ trở nên chán bỏ và tìm đường thoát ra khỏi tất cả mọi thứ "bất hoàn hảo và khổ" của thế gian này. Sự chán bỏ có được do nhìn thấy mọi hình sắc thực sự là gì, mọi mùi vị thực sự là gì, mọi cảm nhận thương và ghét thực sự là gì. Nhờ có sự chán bỏ hữu lý này nên người tu không còn tham muốn dính theo thứ gì trên đời này nữa. Người tu rút lui khỏi mọi sự dính chấp cho đến một lúc một chỗ nào đó người tu có thể an trú một cách thư thái, nhìn xem mọi sự xảy ra với một cái tâm buông xả, có nghĩa là không còn bất cứ sự chấp nê hay ràng buộc nào nữa. Đây chính là chỗ bình an, sự bình an có được nhờ tu tập.

## 66

## Sống Trong Thế Gian Bằng Giáo Pháp

[17]Hầu hết mọi người đều không biết được cốt lõi của hiểu việc tu thiền. Họ chỉ đơn giản nghĩ rằng việc tu tập chỉ bao gồm đi thiền, ngồi thiền và lắng nghe các sư thầy giảng Giáo Pháp. Điều đó thì cũng đúng, nhưng đó chỉ là những hình thức bề ngoài của việc tu tập. Việc tu tập thực sự  là xảy ra bên trong cái tâm đang phản ứng với một đối tượng giác quan. Đó là nơi tu tập, chính ngay chỗ xảy ra sự tiếp xúc giác quan. Như vầy, khi có ai nói điều ta không thích, ta thấy bực ghét; nếu ai nói điều ta thích, ta thấy vui sướng. Ngay đây là chỗ để tu tập. Chúng ta sẽ tu tập với những điều (thích, ghét) này theo cách nào? Chỗ này mới quan trọng. Nếu chúng ta cứ luôn luôn chạy theo sướng và chạy khỏi khổ, thì dù có tu hành hết kiếp cũng chẳng bao giờ thấy được Giáo Pháp. Tu như vậy uổng công. Khi sướng và khổ khởi sinh thì chúng ta sẽ dùng Giáo Pháp theo cách nào để tự do khỏi những thứ sướng khổ đó?. Đây mới chính là chỗ để tu tập.

Thói thường, khi ai gặp điều gì ngược ý mình thì họ hay khép chặt, phòng thủ với điều đó. Ví dụ khi bị chê trách, họ thường nói lại: "Đừng đổ lỗi cho tôi! Sao lại trách tôi?". Đây là ta đang đóng cửa tự vệ. Ngay đây là chỗ tu tập. Khi ai chê trách mình thì mình nên lắng nghe. Họ đang nói đúng không? Ta phải mở lòng ra để xem xét họ nói gì. Có thể họ có lý khi nói vậy, có lẽ bên trong bản thân mình có những điều đáng trách. Có lẽ họ đúng, nhưng chưa gì chúng ta đã thấy tự ái, thấy bị xúc phạm. Nếu có ai nhìn ra lỗi sai của mình thì

---

[17] [Bài nói chuyện không chính thức tại nhà của một Phật tử cúng dường thức ăn ở tỉnh lỵ Ubon, gần chùa Wat Pah Pong].

mình phải nhận ra, cố gắng sửa bỏ những lỗi sai đó và cải thiện bản thân mình. Đó là cách người khôn sẽ tu tập.

Chỗ nào có ngu mờ thì chỗ đó có thể làm khởi sự bình an. Là sao? Thì sự ngu mờ có thể bị xuyên phá bằng sự hiểu biết, sau khi phá xong thì còn lại sự bình an. Nhiều người chẳng bao giờ chịu bị chê trách, đó là những kẻ ngu si rồ dại. Bị ai chê là quay lại hằn học và cãi cọ ngay. Đặc biệt là cảnh người lớn khi nói chuyện với trẻ con. Thực ra trẻ con nhiều lúc rất thông minh, sáng dạ, chúng có thể nói ra những điều rất đúng đắn, nhưng vì ỷ mình làm cha làm mẹ nên lúc nào cha mẹ cũng phán con mình là sai. Nếu bạn là thầy, học trò nhiều khi nói những điều đúng mà bạn chưa biết, nhưng chỉ vì bạn ỷ là thầy nên bạn 'không thể' lắng nghe học trò nói. Đây là cách nghĩ không đúng đắn.

Hồi thời Phật có một vị đệ tử rất khôn trí. Khi Phật đang giảng Giáo Pháp, Phật quay sang vị đệ tử này và hỏi: "Này, Xá-lợi-phất thầy có tin điều này không?". Ngài Xá-lợi-phất đã trả lời rằng: "Không, con chưa tin điều đó". Phật liền khen ngợi câu trả lời: "Thật tốt lành, này Xá-lợi-phất, thầy là người được phú với trí tuệ. Người có trí thì không thực sự tin ngay, người ấy mở rộng tâm trí để lắng nghe và cân nhắc sự thật về vấn đề đó trước khi tin hay không tin".

Đối với ai làm thầy thì Phật đã làm gương rồi đó. (Rằng học trò cũng nói những điều đúng đắn và một người thầy cũng phải biết lắng nghe và công nhận). Điều ngài Xá-lợi-phất nói là đúng, ngài chỉ đơn giản nói thiệt suy nghĩ và cảm giác của mình. Nhiều người nghĩ rằng nếu nói với thầy rằng mình không tin vào điều thầy nói thì chẳng khác nào thách thức với thầy, do vậy ai cũng sợ không dám nói thẳng. Ai cũng gật đầu đồng ý, vì nếu nói không tin sợ phật ý người thầy. Nhưng Phật thì đâu phật ý, Phật thì đâu còn giận hay chấp. Phật đã từng nói rằng: chúng ta không cần phải xấu hổ

với những điều mình không sai. Chẳng có gì sai nếu mình không tin và nói thẳng mình không tin. Do vậy Phật nới khen ngài Xá-lợi-phất là khôn khéo, luôn luôn suy xét cẩn thận trước khi tin vào một điều gì. Hành động của Phật là một ví dụ tốt để mọi người làm thầy noi theo. Nhiều lúc chúng ta học được nhiều điều rất hay từ những đứa trẻ, đừng có mù quáng ỷ lại vị trí, tuổi tác, ngôi vị mà không biết lắng nghe người khác. (Và khi có người dám chê trách hay góp ý về mình thì mình càng phải biết lắng nghe).

Dù bạn đang đi, đang đứng, hay đang ngồi ở đâu bạn cũng có thể học được những điều xung quanh mình. Bạn học cách của tự nhiên, nhận biết mọi thứ, từ những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, cảm giác và những ý nghĩ. Người khôn khéo xem xét tất cả những thứ đó. Tu tập thực sự là gì, là để chúng ta đi đến cái điểm ở đó không còn bất cứ thứ gì là quan trọng đặt nặng lên tâm này.

Nếu chúng ta không hiểu biết về sự thích và không thích khi chúng khởi sinh, thì lúc đó vẫn còn những thứ tâm coi nhiều thứ là quan trọng, là liên quan đến 'mình'. Nếu chúng ta hiểu biết rõ sự thật của những sự thích-ghét đó, chúng ta sẽ quán niệm rằng: "À, chẳng có gì là quan trọng đối với cảm giác thích này. Thích chỉ là một cảm giác khởi sinh và biến mất. Không thích cũng không phải là gì quan trọng, chỉ là một cảm giác khởi sinh và biến mất. Tại sao ta phải quan trọng về những cảm giác thích hay không thích đó". Nếu chúng ta nghĩ sướng và khổ là những thứ của mình thì tự ta chuốc lấy rắc rối, chúng ta cứ mãi mãi coi thứ này, thứ nọ, cảm giác này, cảm giác nọ là liên quan đến mình, và cứ mãi mãi dính theo hướng đó. Đây là cách hầu hết mọi người nghĩ và liên quan đến tất cả mọi thứ.

Nhưng thời sau này người ta ít khi nói về tâm khi họ giảng về Giáo Pháp, có nghĩa là họ không nói về sự thật. Nếu

ai nói về sự thật, nói thẳng nói thật, thì họ sẽ cho là lạ lùng. Họ sẽ nói: "Ông đó nó chẳng đúng lúc đúng nơi, ổng không biết lấy lòng người nghe". Nhưng mọi người nên lắng nghe sự thật. Một người thầy thực sự thì không nói những thứ mình nhớ, mà người ấy nói sự thật. Mọi người trong xã hội thường nói lại những gì mình nhớ, nói từ trí nhớ, họ chỉ biết nói như vậy để thấy bản thân mình, học nhiều, nhớ nhiều. Một vị sư thầy không nói như vậy, vị ấy chỉ nói sự thật, nói về bản chất đường lối của mọi thứ trên đời.

Dù một thầy chân tu cố gắng giảng giải nhưng thật khó làm cho người ta hiểu. Hiểu được Giáo Pháp thật là khó. Nếu bạn hiểu được Giáo Pháp, bạn nên tu tập theo như vậy. Không cần phải cạo đầu đi tu mới tu tập được, dĩ vô chùa thì cũng tốt bởi môi trường tăng đoàn cũng là lý tưởng cho sự tập trung tu tập. Nhưng để tu tập thực sự, bạn phải dẹp bỏ những sự ngu mờ về thế giới, có lẽ nên từ bỏ gia đình và của cải (xuất gia), và đi vào rừng để tu. Đó là nơi lý tưởng để tu tập.

Nhưng nếu chúng ta vẫn còn nặng gánh với gia đình và đủ thứ trách nhiệm thì làm sao tu được? Một số người nói không thể nào tu nếu vẫn còn là người tại gia. Hãy coi thử, nhóm người tại gia và nhóm xuất gia nhóm nào lớn hơn? Số người tại gia lớn hơn nhiều. Nếu cứ nói kiểu đó thì càng làm rối chuyện thêm nữa. Rồi mọi người lại hiểu lầm rằng: "Tôi không thể trở thành thầy tu, tôi đâu thể xuất gia, vậy là tôi khỏi tu...". Trở thành một thầy tu để làm chi! Trở thành thầy tu mà không lo tu tập thì có nghĩa gì đâu. Nếu bạn thực sự hiểu biết về Giáo Pháp thì dù bạn có sống tại gia, đang làm giáo sư, kỹ sư, bác sĩ, công chức hay người ở đợ... thì bạn vẫn có thể tu tập theo Giáo Pháp trong từng phút từng giờ mỗi ngày.

Nhiều người nghĩ nếu làm người tại gia thì không tu được, nghĩ như vậy là trật đường rồi. Vậy tại sao người ta có hứng chí làm những việc khác? Khi họ thấy thiếu cái gì, họ cố gắng nỗ lực để làm được thứ đó. Nếu không có tham muốn con người chẳng làm được thứ gì. Nhiều người nói "Tôi không có đủ thời giờ để tu". Tôi nói họ: "Vậy sao quý vị có thời giờ để thở?". Thở là điều sống còn của sự sống con người. Nếu họ biết được việc tu tập Giáo Pháp là quan trọng đối với sự sống của mình thì họ sẽ coi việc tu tập là quan trọng như hơi thở thôi.

Việc tu tập theo Giáo Pháp không phải là chạy lăng xăng làm này làm nọ đến khi kiệt sức. Chỉ cần nhìn vào những cảm giác mỗi khi chúng khởi lên trong tâm. Khi mắt nhìn thấy những hình sắc, tai nghe thấy những âm thanh, mũi ngửi thấy những mùi hương, lưỡi nếm thấy những mùi vị... tất cả chúng đều truyền đến một cái tâm này, tâm là cái "người biết". Giờ khi tâm nhận biết những thứ đó, điều gì xảy ra? Nếu ta thích đối tượng đó, ta thấy sướng; nếu ta không thích đối tượng đó, ta thấy khó chịu. Tất cả câu chuyện chỉ là vậy. (Mọi sự khó khổ đều nằm ở chỗ đó, ngay chỗ tâm này).

Vậy thì ở đâu chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc trong thế gian này? Bạn vẫn mong suốt đời tất cả mọi người đều luôn nói những lời bạn thích? Có thể được vậy sao? Không, mơ cũng không có vậy. Và nếu không thể nào có chuyện đó thì bạn sẽ đi đâu, tìm đâu?. Thế gian đơn giản là như vậy, chúng ta phải hiểu biết thế gian. Hiểu biết sự thật của thế gian (*lokavidū*). Thế gian là cái chúng ta nên hiểu biết rõ về nó. Phật đã sống trong thế gian này, Phật không sống ở đâu khác chúng ta. Phật trải qua đời sống gia đình với những hạnh phúc của nó, nhưng Phật nhìn ra những mặt hữu hạn chúng và Phật đã tách ly khỏi chúng. Giờ thì quý vị là những

Phật tử tại gia thì phải tu tập ra sao? Nếu quý vị muốn tu, quý vị phải cố gắng đi theo con đường đạo. Nếu chịu khó tu tập theo con đường thì quý vị cũng nhìn thấy những mặt hữu hạn của thế gian này, và nhờ đó có khả năng buông bỏ (mọi tham muốn và dính mắc trên đời).

Giống mấy người uống rượu thường nói: "Tôi bỏ rượu mà không được". Vì sao họ không thể bỏ? Bởi họ chưa nhìn ra mặt tác hại và gánh nặng trách nhiệm của nó. Nếu họ nhìn ra tác hại và gánh nặng trách nhiệm mà rượu bia gây ra, họ sẽ tự mình từ bỏ chúng chứ không cần ai khuyên răn hoặc vợ con khóc lóc năn nỉ. Nếu không thấy tác hại và gánh nặng trách nhiệm của việc rượu chè thì họ cũng chẳng thấy được mặt lợi ích của việc từ bỏ chúng. Nếu không bỏ được những thói hư tật xấu thì việc tu tập của bạn chỉ là vô ích, bạn chỉ đang tu giỡn tu chơi, chứ không tu thiệt. Nếu bạn nhìn thấy rõ rệt cái hại và cái lợi của thứ gì thì bạn sẽ tự bỏ hại chọn lợi, không cần ai khuyên răn. Giống như trong câu chuyện về người bắt cá tìm thấy thứ gì trong cái lờ bắt cá của mình. Anh ta biết có gì trong đó, vì nghe tiếng quẫy nước. Anh cho đó là cá, theo thông thường. Nhưng khi thò tay vô, anh thấy con gì dài dài, không phải cá. Không nhìn thấy được, anh chỉ nghĩ đến hai thứ, một là lươn hai là rắn. Nếu quăng lờ bỏ đi, anh lại tiếc vì có thể là lươn. (Lươn là một món ăn ngon của dân Thái Lan). Nhưng nếu giữ lại và mò tay vào bắt nó, có thể là rắn thì nó sẽ cắn. Anh ta sinh nghi ngờ. Vì tham nên vẫn tiếc và giữ lại cái lờ để bắt con 'lươn' ra. Nhưng cái gì đây, vừa thấy da nhám nhám anh ta lập tức quăng ngay. Quang ngay đúng không? Anh ta đâu cần chờ ai khuyên răn phải quăng đi để khỏi bị rắn cắn. Anh đã tự mình "nhìn thấy" mối nguy hại và tự mình "quăng bỏ" nó trong giây khắc. Tự thấy con rắn thì rõ rệt hơn ngàn lần so với những lời nói của người khác. Chẳng cần ai nói với mình về mối nguy hại đó. Tương tự vậy, nếu chúng ta tu tập đến lúc nhìn

thấy bản chất mọi thứ như-chúng-là, thì chúng ta không còn lầm lẫn và ngu mờ với những thứ nguy hại.

Mọi người thường không tu tập theo cách như vậy, họ thường tu vì những thứ khác. Họ không suy xét mọi thứ, họ không quán chiếu về sự già, bệnh, chết. Họ chỉ nói toàn những chuyện không-già, không-bệnh, không-chết, do vậy họ chẳng bao giờ tu dưỡng được cái cảm nhận đúng đắn về việc tu hành. Họ đến chùa nghe giảng Giáo Pháp, nhưng họ không thực sự lắng nghe. Nhiều lúc tôi được mời để nói chuyện trong các dịp lễ, nhưng điều đó trở thành điều khó xử đối với tôi. Vì sao? Vì khi tôi nhìn mọi người tụ tập đến đó, tôi thấy họ chẳng phải đến để lắng nghe Giáo Pháp. Một số người thậm chí còn có mùi rượu, nhiều người hút thuốc, một số thì ngồi luyên thuyên đủ chuyện... họ không có vẻ là những người đến vì lòng thành tâm với Phật Pháp. Nói chuyện ở những nơi đó không tạo ra lợi lạc gì nhiều. Một số người không thích lắng nghe chắc lại nghĩ trong đầu: "Hỏng biết khi nào ổng hết nói... Ông sư cứ nói hoài mình chẳng làm được chuyện này chuyện nọ...", và tâm trí họ cứ lăng xăng búa xua như vậy.

Đôi khi họ mời tôi đến nói chuyện chỉ vì hình thức, mời cho có mặt, nên họ cứ kêu: "Thầy nói ngắn ngắn thôi nghen thầy!". Hết ngõ nói luôn, họ không muốn tôi nói nhiều, điều đó làm họ khó chịu. Khi tôi nghe họ mời mà họ dặn vậy thì tôi biết ngay họ muốn gì. Những người đó không thích nghe Giáo Pháp. Giáo Pháp chỉ quấy rầy họ. Nhưng nếu tôi chỉ nói ngắn ít, chỉ nói mấy câu thì họ đâu hiểu được gì. Nếu bạn ăn ít thì làm sao no được. Mưa lâu lâu mới thấm đất chứ.

Có lúc tôi vừa nói mấy cấu chưa đủ ấm giọng thì có mấy người say rượu la lên: "Rồi, mấy người tránh đường cho Sư Ông nè, sư nói xong rồi, chuẩn bị đi ra"— họ muốn đuổi tôi đi! Thiệt hết biết. Nếu tôi gặp lại những người như vậy,

tôi sẽ ăn thiệt nhiều cho đầy tràn cái họng để...quán chiếu về điều đó, để có trí tuệ nhìn thấu suốt bản chất loại người đó. Những người đó giống như người đã uống đầy nước, không còn chỗ nào để rót vô miệng họ nữa. Uổng phí thời gian và công sức để dạy họ, bởi tâm họ đã quá đầy, không thể tiếp thu thêm được gì nữa. Đổ thêm gì vô cũng tràn ra ngoài. Nếu tâm trí họ còn chỗ nào trống thì còn có thể đổ vào một chút gì, nếu đổ vô được chút gì thì mới có chút ích cho người nhận và người đổ. (Thầy dạy mà người nghe không tiếp thu được gì thì chẳng mang lại lợi ích gì cho người dạy và người nghe).

Như vầy, khi mọi người thực sự quan tâm đến Giáo Pháp và họ ngồi im lặng, lắng nghe kỹ càng, thì tôi cảm thấy hứng thú giảng dạy. Nếu mọi người không chú tâm nghe giảng thì họ cũng giống như chai nước đầy tràn... không còn chỗ nào để rót vô nữa. Trong những tình huống như vậy, tôi không thấy khởi sinh chút năng lượng nào để giảng dạy. Tôi không thể phát huy năng lượng để giảng dạy khi mọi người không bỏ chút năng lượng để tiếp thu.

Thời bây giờ giảng pháp thường là như vậy, càng ngày càng tệ hơn. Người ta không tìm kiếm sự thật, họ học hỏi những thứ chỉ đủ để kiếm sống, nuôi nấng và chăm sóc gia đình. Họ học vì sự sống sinh nhai. Có người cũng học hỏi Phật Pháp, nhưng không nhiều. Sinh viên đại học ngày nay có nhiều kiến thức hơn sinh viên ngày xưa. Họ có nhiều điều kiện để ăn học, mọi thứ thuận tiện hơn. Nhưng họ lại có nhiều sự ngu mờ hơn và nhiều sự khổ hơn những người ngày xưa. Bởi vì sao? Bởi họ chỉ tìm kiếm loại kiến thức dùng để kiếm sống.

Ngay cả các thầy tu cũng vậy. Đôi khi tôi nghe họ nói rằng: "Tôi không phải trở thành một tu sĩ để tu tập theo Giáo Pháp, tôi chỉ thọ giới để học hỏi về nó mà thôi". Đó là cách

nói của những người đã cắt đứt mình khỏi con đường tu tập. Họ không còn phương hướng nào hết, đó là đường cùng ngõ cụt rồi. Khi những thầy tu đó giảng đạo thì họ chỉ nói lại theo trí nhớ. (Nghe, đọc và nói lại). Họ có thể nói một đường, nhưng tâm trí họ thì hoàn toàn nghĩ một nẻo khác. Những sự giảng dạy đó là không thực.

Thế gian cứ như vậy. Nếu bạn muốn sống giản dị, tu tập theo Phật Pháp và sống một cách bình an thì những người khác cho rằng bạn là kẻ lập dị và ngược với xã hội. Họ còn cho rằng bạn cản trở sự tiến bộ của xã hội. Họ thậm chí còn chê bai, làm khó bạn. Họ cứ ra mặt làm vậy cho đến lúc nào đó bạn cũng tin theo họ và bỏ tu, quay lại con đường trần tục, lún sâu và càng sâu vào trong đời sống thế tục đến nỗi không còn đường thoát ra khỏi nó. Nhiều người than rằng: "Tôi không thể thoát ra, tôi không thể bỏ thói đời để tu hành gì nữa, tôi đã lún sâu". Đây là xu hướng của xã hội. Xu hướng không ưu tiên coi trọng giá trị của lẽ thật, của Giáo Pháp.

Giá trị của Giáo Pháp không được tìm thấy trong kinh sách. Kinh sách chỉ là bề ngoài của Giáo Pháp, đó không phải là sự tự thân chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu bạn chứng ngộ Giáo Pháp thì bạn chứng ngộ cái tâm của mình, bạn nhìn thấy sự thật ở ngay đó. Khi sự thật trở nên rõ ràng thì nó sẽ cắt đứt dòng chảy vô minh.

Giáo lý của Đức Phật là sự thật không thay đổi, dù là trong thời này hay thời nào. Phật đã tìm ra sự thật hơn 2.500 trước và sự thật đó vẫn là sự thật cho đến bây giờ. Giáo lý này là vậy, không nên thêm hay bớt. Phật đã từng nói rằng: "*Những gì Như Lai đã nói ra thì không nên bỏ đi, những gì Như Lại không nói ra thì không nên đưa vào trong giáo lý*". Phật đã "niêm phong" những giáo lý đó. Vì sao Phật phải niêm phong như vậy?. Bởi đó là lời dạy của một bậc không còn

dính ô nhiễm. Dù thế gian có đổi thay ra sao, những giáo lý này vẫn không hề thay đổi. Điều gì là sai thì dù ai nói là đúng, cũng không làm nó bớt sai. Điều gì là đúng thì dù mọi người có cho là sai, cũng không làm nó bớt đúng. Điều gì đúng là đúng, điều gì thật là thật, cho dù người ta có nói gì đi nữa. Trải qua bao nhiều thế hệ sống và chết nhưng những điều đó vẫn không thay đổi, bởi những điều đó là sự thật, là lẽ thật, là chân lý.

Giờ ta có thể hỏi, vậy ai tạo ra những sự thật đó? Sự thật tự bản thân nó tạo ra sự thật! Phật có tạo ra sự thật đó không? Không, Phật không tạo ra. Phật chỉ *khám phá* ra sự thật, khám phá ra đường lối (quy luật) của vạn vật trên thế gian, và sau đó Phật mới chỉ dạy lại cho chúng ta. Sự thật mãi mãi là sự thật, dù Phật có xuất hiện trên thế gian này hay không. Phật chỉ "sở hữu" Giáo Pháp theo nghĩa như vậy, chứ đích thực thì Phật không tạo ra sự thật. (Sự thật có sẵn trong thế giới, Phật cũng không thể thay đổi những sự thật đó). Sự thật luôn luôn có mặt mọi lúc mọi nơi. Tuy nhiên, trước đó không-ai đã đi tìm và tìm ra sự Bất Tử để sau đó truyền dạy lại như là Giáo Pháp. Phật không chế ra sự thật, sự thật đã có sẵn trong thế gian vũ trụ.

Có thời sự thật được tỏa sáng và việc tu hành Giáo Pháp nở hoa. Khi thời đó không còn và nhiều thế hệ đã lần lượt qua đời đến thời mạt pháp, giáo lý lần lần phai nhạt cho đến lúc biến mất hoàn toàn. Rồi lại đến lúc giáo lý được lập lại và nở hoa. Hết thời hưng thịnh đến thời suy vong. Bao đời các vị Phật đã xuất hiện trên thế gian để tìm thấy và truyền thừa giáo lý sau bao nhiêu thời gian thế gian chìm trong bóng tối vô minh. Các vị Phật lần lượt qua đời, nhưng Giáo Pháp thì không biến mất theo họ. Đích thực thì sự thật (chân lý) chẳng biến đi đâu.

Thế giới cứ xoay vòng thịnh suy thăng trầm như vậy. Giống như cây xoài. Cây lớn lên, nở hoa xoài và ra trái xoài và những trái xoài chín rụng. Khi chín rụng, hột trái xoài rớt lại xuống đất và lại mọc lên cây xoài mới. Bắt đầu một chu kỳ sinh trưởng mới. Nhiều trái xoài lại chín và nhiều hột xoài nữa lại rớt xuống đất và nhiều cấy xoài mới lại mọc lên. Đó là cách thế giới diễn ra. Nó cũng chẳng đi đâu xa, nó cũng lòng vòng xung quanh những thứ cũ y hệt.

Sự sống của chúng ta bây giờ cũng vậy. Giờ chúng ta chỉ đang làm những thứ mà chúng ta đã làm trước kia. Mọi người đều nghĩ suy quá nhiều. Họ quan tâm tham thích đủ thứ, nhưng chẳng ai đi đến chỗ toại nguyện. Ngày nay có nhiều thứ khoa học, vật lý học, tâm lý học và đủ thứ. Chúng ta có thể đắm chìm vào những con số, nhưng cuối cùng cũng chẳng giải quyết được gì rốt ráo, và tất cả đều kết thúc theo lẽ thật thế gian.

Giả như có một chiếc xe bò được kéo bởi một con bò. Bánh xe không dài, nhưng dấu xe thì dài. Khi nào con bò còn kéo xe đi, dấu bánh xe còn tiếp tục dài thêm. Bánh xe chỉ là một vòng tròn, nhưng dấu bánh xe là đường rất dài. Dấu bánh xe thì dài, nhưng bánh xe thực ra chỉ là một vòng tròn. Khi nào bò còn kéo thì vết xe còn dài thêm, dài thêm... Nhưng đến một lúc nào đó, con bò mệt mỏi và buông bỏ gọng xe bò. Con bò đi khỏi và bỏ lại chiếc xe không ở đó. Bánh xe không còn quay. Lúc đó xe cũng mục hư, tất cả quay trở lại các yếu tố-- đất, nước, gió, lửa.

Trong khi đi tìm sự bình an trên thế gian, bạn kéo lê chiếc xe để lại dấu bánh xe dài ở đằng sau. Khi nào bạn còn chạy theo thế gian thì vẫn chưa dừng lại, vẫn chưa nghỉ ngơi. Nếu bạn chỉ cần dừng, không còn chạy theo nó, bánh xe ngừng quay, xe được nghỉ ngơi. Cứ chạy theo thế gian thì bánh xe cứ tiếp tục quay. Tạo nghiệp là giống như vậy, tạo

nghiệp xấu là giống như vậy. Còn chạy theo thói tật cố hữu là vẫn còn chạy, chưa chịu dừng lại. Nếu biết dừng lại thì mới có chỗ dừng lại. Biết dừng lại, đó là cách chúng ta tu tập. (Tu có nghĩa là tập dừng lại mọi thứ, dừng mọi hành vi và ý nghĩ tạo nghiệp, là đi đến chỗ nghỉ ngơi và bình an).

## 67

## Tuccho Pothila: Vị Thầy Kinh Sách Suông

Có hai cách để góp phần ủng hộ đạo Phật. Cách thứ nhất là ủng hộ bằng cách cho tặng (cúng dường) vật dụng vật chất (*āmisapūjā*). Bốn thứ cần thiết là thức ăn, y phục, chỗ ở và thuốc thang. Đây là cách ủng hộ đạo Phật bằng cách cũng dường cho các tăng và ni, giúp họ có điều kiện sống để tu hành. Việc này củng cố sự hiểu biết về giáo lý của Phật, và tạo nên sự phát triển của Phật giáo.

Đạo Phật có thể ví như một cái cây. Cây có rễ, thân, nhánh và lá. Tất cả lá, nhánh và thân đều nhờ vào gốc rễ hấp thu dưỡng chất từ đất và chuyển lên cây. Cũng như cây nhờ vào gốc rễ để sống sót, những hành động và lời nói của chúng ta cũng giống như những "nhánh cây" và "lá cây" phụ thuộc vào tâm: tâm là gốc rễ hấp thu dưỡng chất, rồi chuyển lên "thân", "nhánh" và "lá". Rồi thân, nhánh, lá mang hoa kết quả là những hành động và lời nói của chúng ta. Tâm đang trong trạng thái nào đó, thiện hay bất thiện, thì nó biểu hiện ra bên ngoài như vậy thông qua hành động và lời nói.

Do vậy, sự ủng hộ đạo Phật bằng cách áp dụng thực hành giáo lý là cách mộ đạo quan trọng nhất. Ví dụ, vào các dịp lễ Phật, các Phật tử đến chùa nghe các sư thầy chỉ dạy tránh làm những việc bất thiện và tránh vi phạm giới hạnh đạo đức. Nhưng mọi người đến đó tham dự cho xong buổi lễ cúng bái rồi về thì không biết áp dụng thực hành, như vậy cũng chẳng có gì tiến bộ. Cứ như vậy thì chẳng bao giờ có thể tìm thấy sự thực hành thực sự. Sự ủng hộ đạo Phật một cách đích thực phải là "cúng dường" bằng việc tu tập, bằng việc tu dưỡng giới hạnh, bằng việc tu tập sự định tâm và trí

tuệ. [Giới, định, tuệ]. Đó là cúng dường bằng cách tu tập (*patipattipūjā*). Chỉ có cách như vậy thì bạn mới thực sự biết đạo Phật là gì. Nếu bạn không hiểu biết bằng cách tu tập, tức không chịu tu tập để tự mình hiểu biết thực sự, thì coi như bạn chẳng biết gì về đạo Phật, cho dù bạn có nghiên cứu hết ba tạng kinh điển *Tipitaka*.

Vào thời Đức Phật có một Tỳ kheo tên là Tuccho Pothila. Tuccho Pothila là người học rộng, thông thuộc kinh điển. Vị thầy này rất nổi tiếng và coi quản đến mười tám tu viện. Ai mà nghe đến cái tên "Tuccho Pothila" thì rất tâm phục và chẳng ai dám hỏi hay thắc mắc điều gì ông giảng dạy. Tuccho Pothila là một trong những vị đệ tử học rộng đa văn nhất của Đức Phật.

Một ngày nọ thầy đó đến thăm Đức Phật. Sau khi thầy đảnh lễ chào Phật, Phật liền chào lại: "À, chào Vị Thầy Kinh Sách Suông!"...đại khái như vậy! Sau khi nói chuyện qua lại, thầy ấy chào Phật để ra về, Phật lại nói: "À thầy về hả, Vị Thầy Kinh Sách Suông?".

Phật chỉ nói như vậy. Lúc mới đến Phật nói: "À, chào Vị Thầy Kinh Sách Suông!". Lúc ra về, Phật nói: "À thầy về hả, Vị Thầy Kinh Sách Suông?". Phật không nói gì thêm, đó là tất cả những gì Phật muốn chỉ dạy cho vị thầy đó. Tuccho Pothila, vị thầy được nhiều người kính nể, đã bối rối: "Sao Phật lại nói vậy? Phật muốn nói nghĩa gì?". Thầy đó cứ suy nghĩ, nghĩ suy, suy xét bằng tất cả những gì mình đã học, và cuối cùng cũng nhận ra... "Đúng vậy! Vị Thầy Kinh Sách Suông – thầy tu chỉ biết học nhưng không biết hành". Khi quay lại nhìn vào tâm mình, vị thầy đó nhận thấy mình cũng chẳng hơn gì những người tại gia. Họ còn tham muốn gì, thầy cũng tham muốn vậy. Họ thích thú gì, thầy cũng thích thú vậy. Bản chất sa-môn (*samana*), bản chất của người xuất gia, không thực sự có bên trong mình, không thực sự có được

phẩm chất cao sâu để vững chắc trên con đường Thánh Đạo và để mang lại sự bình an.[18]

Do nhìn ra vậy, thầy ấy bắt đầu tìm chỗ tu tập. Nhưng thầy chẳng biết đi đâu. Tất cả những người thầy khắp nơi đều là học trò của thầy (ngoại trừ Đức Phật và các vị thánh đệ tử khác), không ai dám nhận thầy làm học trò. Ai cũng từng kính nể và kính sợ thầy ấy nên chẳng ai dám làm thầy của thầy ấy.

Cuối cùng, thầy đến gặp một sa-di trẻ nhưng đã giác ngộ, và xin được học tu theo vị sa-di trẻ đó. Vị sa-di trẻ nói rằng: "Được, chắc chắn thầy có thể ở đây tu tập cùng với tôi, nếu thầy thực sự thành tâm chân thực. Nếu thầy không thực sự thành tâm thì tôi cũng khó mà nhận thầy ở lại tu". Thầy Tuccho Pothila đã cúi lạy để xin được làm đệ tử của vị sa-di đó.

Sau đó, vị sa-di trẻ kêu vị thầy đó mặc hết mấy bộ y phục đẹp mắc tiền của thầy đó, và chỉ xuống khu sình lầy sát bên và nói rằng: "Giờ thì thầy cứ lội thẳng xuống bãi sình kia. Nếu tôi không nói ngừng thì không ngừng. Chừng nào tôi chưa nói lội lên bờ thì thầy không lội lên bờ. Rồi... bắt đầu lội xuống đó!".

Thầy Tuccho Pothila, mặc y chỉnh tề và lội xuống sình. Vị sa-di trẻ không kêu ngừng lại cho đến khi thầy ấy đã gần như chìm xuống dưới sình lầy, chỉ còn cái đầu. Đến lúc đó, vị sa-di mới nói: "Giờ thầy có thể ngừng"... thầy ấy ngừng. "Giờ thầy có thể lội lên bờ!"... và thầy ấy lội lên.

Qua việc trên, chúng ta thấy rõ là thầy Tuccho Pothila đã từ bỏ cái hết cái tự ta, tự hào của mình. Thầy ấy đã sẵn

---

[18] [*Samana*: sa-môn, là chỉ người tu khổ hạnh thời Phật, là người xuất gia đi tu; ở đây chỉ những người đã tu tập được những phẩm hạnh thánh thiện. Thiền sư Ajahn Chah thường gọi các sa-môn là những người bình an].

sàng chấp nhận sự chỉ dạy. Nếu thầy ấy còn chưa sẵn sàng chấp nhận thì chắc hẳn thầy ấy đã không lội chìm xuống bãi sình lầy dơ bẩn và nguy hiểm đó. Thầy ấy không còn muốn làm người thầy nổi tiếng nữa. Sau khi nhìn thấy như vậy, vị sa-di trẻ đã biết rằng thầy Tuccho Pothila đó đã thành tâm tu hành.

Khi Tuccho Pothila bước lên khỏi bãi sình lầy, vị sa-di trẻ đã dạy cho thầy. Vị sa-di dạy thầy đó tập quan sát các đối tượng giác quan, tập hiểu biết tâm và tập hiểu biết các đối tượng giác quan, dùng cách trong ví dụ về một người bắt thằn lằn trong tổ mối. Nếu tổ mối có sáu lổ thì phải bắt cách nào? Mình cần phải bịt năm lổ và chừa lại một lổ. Sau đó, mình chỉ cần ngồi im lặng, quan sát và chờ đợi, canh phòng một cái lổ đó. Khi con thằn lằn chạy ra, ta có thể bắt nó.

Quan sát cái tâm theo cách như vậy. Đóng hết tất cả các mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, chỉ còn lại duy nhất cái tâm. "Đóng cửa các giác quan" có nghĩa là kiềm chế, kiêng cữ và chế ngự chúng, quan sát duy nhất cái tâm. Thiền tập giống như việc bắt con thằn lằn. Chúng ta dùng sự chánh-niệm (*sati*) để nhận biết hơi thở. Chánh niệm là nhớ, niệm (luôn nhớ, thường nhớ, hằng nhớ, thường chiếu), giống như cách mình luôn hỏi mình "*Ta đang làm gì?*" để luôn nhớ mình đang làm gì. Còn sự hiểu biết rõ ràng, tức sự rõ-biết (*sampajañña*), là sự tỉnh giác biết rõ "*ngay bây giờ ta đang làm cái này, việc này, điều này*". Chúng ta tập quan sát hơi thở đi vào và đi ra với một sự chánh niệm (*sati*) và sự rõ biết (*sampajañña*).

Phẩm chất chánh niệm là thứ khởi sinh (có được) từ việc thực hành tu tập, đó không phải là thứ có được từ việc đọc kinh sách. Hiểu biết rõ những cảm giác khởi sinh. Tâm này có thể hơi ngưng hoạt động trong chốc lát và một cảm giác khởi sinh. Chánh niệm làm việc liên quan với những

cảm giác đó, nhớ lại (nhớ, niệm) về những cảm giác đó. Hễ khi nào có chánh niệm thì có sự nhớ (nhắc nhớ, tâm niệm) rằng: "*Ta sẽ nói*", "*Ta sẽ đi*", "*Ta sẽ ngồi*", vân vân..., và ngay sau đó sẽ có sự rõ-biết (*sampajañña*), đó là sự tỉnh giác biết rõ rằng "*ngay bây giờ ta đang đi* ", "*Ta đang nằm xuống*", "*Ta đang trải nghiệm một trạng thái như vầy*...". Với hai phẩm hạnh này, chánh niệm (*sati*) và sự rõ biết (*sampajañña*), chúng ta có thể hiểu biết tâm chúng ta *trong giây khắc hiện tại*. Chúng ta có thể biết cách tâm chúng ta phản ứng với những nhận thức giác quan.

Cái mà tỉnh giác, cái mà luôn rõ biết về những đối tượng giác quan thì được gọi là cái "tâm". Những đối tượng giác quan cứ luôn "nhảy vào, xen vào, lang thang vào" trong tâm. Ví dụ như có âm thanh của đồng hồ báo điện. Nó đi xuyên qua tai và đi vào trong tâm, tâm nhận biết đó là âm thanh của đồng hồ báo điện. Cái nhận thức được âm thanh đó chính là cái "tâm".

Bây giờ nói thêm, cái tâm mà nhận biết cái âm thanh đó thì nó vẫn còn rất căn bản. Đó chỉ là nói đến cái tâm chung chung. Ví dụ khi có âm thanh báo động thì có thể tạo ra sự khó chịu bên trong cái người nhận biết. Chúng ta cần phải tu tập làm sao để cái "*người nhận biết*" trở thành cái "*người biết*", đó là trở thành người-hiểu-biết đúng theo sự thật—đó là Phật, người hiểu biết mọi sự đúng thực như chúng là. Nếu chúng ta không hiểu biết rõ ràng đúng với sự thật (của mọi sự, mọi thứ diễn ra), thì chúng ta sẽ thấy khó chịu với những âm thanh, tiếng ồn, tiếng xe, tiếng đồng hồ báo điện, vân vân. Cái tâm bình thường, cái tâm của người phàm tục chưa được tu tập, thì nhận biết những âm thanh đó với sự khó chịu, sân si... Cái tâm bình thường đó chỉ nhận biết theo thiên kiến của nó, chứ không hiểu biết theo đúng sự thật. Chúng ta phải tu tập huấn luyện nó nhiều hơn nữa bằng tầm nhìn

(chánh kiến) và sự hiểu biết thâm sâu (trí tuệ). Sự hiểu biết và trí tuệ (*ñānadassana*)[19] là năng lực của một cái tâm trong sạch, thanh tịnh. Nếu tâm được tu tập như vậy nó mới hiểu biết những âm thanh chỉ là âm thanh. Nếu chúng ta không dính chấp vào âm thanh thì sẽ không bị khó chịu. Âm thanh tiếng ồn nổi lên, ta chỉ cần nhận biết nó (chỉ là âm thanh). Điều này được gọi là sự hiểu biết thực sự về sự khởi sinh của những đối tượng giác quan. Nếu chúng ta tu dưỡng Phật tính, nhận biết rõ ràng âm thanh chỉ là âm thanh, thì nó không quấy rầy ta, không làm ta khó chịu. Âm thanh khởi sinh do các điều kiện, chứ nó không phải là 'cái gì' cả, nó không phải là một 'thực thể', một cá thể, là một thứ 'của chúng ta' cả. Nó chỉ là âm thanh. Tâm hiểu biết như vậy, thì tâm buông bỏ.

Sự hiểu biết như vậy gọi là Phật (*Buddho*), đó là sự hiểu biết một cách rõ ràng và thấu suốt. Với sự hiểu biết như vậy, chúng ta cứ nhận biết âm thanh chỉ là âm thanh. Âm thanh chẳng bao giờ quấy nhiễu chúng ta trừ khi chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những suy nghĩ, thiên kiến, chấp nê này nọ; ví dụ như "Tôi ghét nghe tiếng ồn đó, nó làm khó chịu", thậm chí "Mấy con chim mới sáng sớm kêu chin chít, làm ồn ào khi đang ngủ"... Khó chịu hay sự khổ khởi lên là do suy nghĩ này nọ của ta. Ngay đó chính là nguyên nhân của khổ, nguyên nhân là do ta không hiểu biết sự thật của vấn đề, nguyên nhân là ta chưa có được sự hiểu biết và trí tuệ, chưa tu dưỡng được được Phật trí. Chúng ta vẫn còn chưa nhìn thấy rõ ràng, chưa tỉnh thức, chưa tỉnh giác. Đây vẫn còn là cái tâm thô thiển, chưa được tu tập. Cái tâm như vậy là chưa thực sự có ích cho chúng ta.

---

[19] [*ñānadassana*: nghĩa là sự hiểu biết và trí tuệ [để nhìn thấu vào sự thật của Tứ Diệu Đế].

Do vậy, Phật đã dạy rằng tâm này cần phải được tu tập và phát triển. Cũng như chúng ta chăm sóc phát triển cái thân, chúng ta cũng cần phát triển cái tâm, nhưng theo một cách khác. Để phát triển thân, chúng ta cần phải tập luyện thể dục, chạy bộ hay các môn tập khác vào buổi sáng và chiều. Kết quả là thân được chắc chắn, khỏe mạnh, các hệ như hô hấp và thần kinh cũng trở nên tốt hơn. Nhưng để tập cái tâm thì chúng ta không cần động tay động chân, không cần cố sức chuyển động, mà đưa tâm về trạng thái dừng lại, nghỉ ngơi.

Ví dụ, khi thiền tập, chúng ta chọn một đối tượng, ví dụ như hơi thở vào-ra làm nền tảng để thiền. Đối tượng này trở thành mục-tiêu chú tâm và quán xét của chúng ta. Chúng ta nhận biết hơi thở. Để nhận biết hơi thở, chúng ta phải theo dõi hơi thở bằng sự tỉnh giác, nhận biết nhịp thở, sự đi vào và đi ra của nó. Chúng ta đưa sự tỉnh giác vào trong hơi thở và buông bỏ tất cả mọi sự khác. Kết quả là ta chỉ an trú vào duy nhất một đối tượng tỉnh giác, tâm chúng ta trở nên tươi mới lại. Nếu chúng ta cứ để tâm nghĩ này, nghĩ nọ, nghĩ sự này sự khác, thì có nghĩa là có nhiều đối tượng tỉnh giác và có nghĩa là tâm không được hội tụ (không hợp nhất, không tập trung vào một điểm) thì có nghĩa là tâm không đi đến nghỉ ngơi.

Khi nói tâm dừng lại có nghĩa là tâm cảm giác như nó dừng lại, nó không còn chạy đây chạy đó. Giống như người có một con dao bén. Nếu dùng để cắt chặt xén búa xua nào đá, nào gạch, nào cây cỏ... thì dao sẽ mau bị cùn. Chúng ta nên dùng dao bén để cắt gọt cái gì hữu dụng cho mình. Tâm cũng vậy. Nếu chúng ta cứ để tâm lăng xăng chạy theo những ý nghĩ và cảm giác này nọ liên tục vô giá trị và vô ích, thì tâm sẽ bị mệt mỏi và yếu đuối. Tâm mệt mỏi và yếu đuối vì lăng xăng liên tục chỗ này chỗ nọ là cái tâm không có năng

lượng; khi tâm không có năng lượng thì trí tuệ sẽ không khởi sinh, bởi vì tâm không có năng lượng là tâm không tập trung, không có định *samādhi* (không được tập trung, không được hợp nhất, không được hội tụ).

Nếu tâm không ngừng lại thì bạn không thể nhìn thấy các đối tượng giác quan một cách rõ ràng như-chúng-là. Sự hiểu biết rõ rệt rằng: "Tâm là tâm, các đối tượng giác quan chỉ là các đối tượng giác quan"; sự hiểu biết đó chính là gốc rễ từ đó đạo Phật lớn lên và phát triển. Đó là cốt lõi và trái tim của đạo Phật.

Chúng ta phải tu dưỡng tâm này, phát triển nó, tu tập nó trong sự tĩnh lặng và trí tuệ. Chúng ta tu tập tâm để tâm có giới hạnh và trí tuệ bằng cách làm cho tâm ngừng lại và từ đó giúp trí tuệ khởi sinh; cụ thể hơn là bằng cách hiểu biết tâm này như-nó-là.

Quý vị biết không, cách của nhân loại là, cách chúng ta làm mọi thứ là giống như những đứa trẻ (theo một nghĩa sau đây). Một đứa trẻ thì không biết gì. Người lớn khi nhìn những hành vi của một đứa trẻ con, nhìn cách nó chơi đùa và chạy nhảy tung tăng này nọ, những hành động của nó dường như chẳng có mục đích gì. Nếu tâm chúng ta không được tu tập thì nó cũng giống như một đứa trẻ. Chúng ta nói không có sự tỉnh giác (không có ý thức) và hành động không có trí tuệ. Chúng ta có thể hủy hoại (tâm) mình hoặc gây ra những nguy hại không biết trước, và thậm chí chưa bao giờ biết đến điều đó. Một đứa trẻ con thì không biết gì, nó chỉ chơi đùa lăng xăng như mọi đứa trẻ con. Cái tâm còn ngu dốt của chúng ta cũng giống như vậy. Nó cũng liên tục lăng xăng này nọ.

Do vậy, chúng ta cần tu tập tâm này. Phật đã dạy phải tu tập cái tâm, phải dạy cái tâm. Ngay cả khi quý Phật tử giúp đỡ đạo Phật bằng cách góp công cúng dường bốn loại

vật dụng cần thiết nói trên (thức ăn, chỗ ở, y phục và thuốc men) cho các tăng ni tu hành, thì sự ủng hộ đó cũng còn là bề ngoài, chỉ là phần "vỏ cây" hay lớp "gỗ mềm" của cây, chưa phải là phần cốt lõi của cây. Sự ủng hộ và theo đạo Phật đích thực là ở chỗ tự thân thực hành chứ không phải chỗ khác, đó là tu tập ba nghiệp hành động, lời nói và ý nghĩ theo như giáo lý của Phật. Cách này mới mang lại kết quả nhiều hơn. Nếu chúng ta chánh trực và chân thật, tu tập có được sự giới hạnh và trí tuệ, thì sự tu tập đó mới mang lại sự giàu đức giàu trí. Như vậy mới không còn tính hung bạo, chiến đấu, sân hận trong tâm. Đây chính là cách đạo của chúng ta dạy để chúng ta trở nên thiện lành.

Nếu chúng ta cứ cho rằng những giới hạnh đạo đức là chuyện xưa rồi, vậy thì dù sư thầy có chỉ dạy hết sự thật chân lý thì sự tu tập của chúng ta cũng thiếu sót. (Không giới hạnh đạo đức thì không có gốc để tu tập tâm trí tuệ). Chúng ta có thể có khả năng học hiểu các giáo lý và nói đi nói lại đủ điều về chúng, nhưng điều đó chẳng có giá trị gì nhiều. Điều quan trọng là phải tu tập thực hành theo những giáo lý đó, nếu chúng ta thực sự muốn hiểu biết về chúng. Nếu chúng ta không chịu triển khai thực hành thì điều đó có lẽ là sự cản trở lớn nhất cho chúng ta, có thể cho đến vô vàn kiếp sau chúng ta cũng không thể hiểu biết sâu sắc về chỗ cốt lõi của đạo Phật. Cứ như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu được phần cốt lõi của đạo Phật.

Do vậy, việc thực hành giống như một chìa khóa, chìa khóa của việc thiền tập. Thiền tập là thực hành. Nếu chúng ta nắm rõ chỗ này như nắm chắc chìa khóa trong tay, thì dù có trở ngại như ổ khóa khó đến mức nào, chúng ta cũng mở được nó ra. Nếu chúng ta chẳng nắm gì chắc trong tay, không nắm được chìa khóa, thì chúng ta khó mà giải mở

được ổ khóa. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy biết thứ gì quý giá nằm ở trong rương.

Thực tế có hai loại sự hiểu biết (hai loại tri kiến). Người hiểu biết Giáo Pháp thì không sáo rỗng nói những lời do mình nghe học nhớ, mà người đó chỉ nói sự thật (do người đó đã tự thân trải nghiệm). Người thế tục thì thường nói những lời ngụy nghĩa, giả tạo (dù rằng ngay cả khi họ không chủ định nói láo để lừa ngay cái gì). Ví dụ, có hai người rất lâu tình cờ gặp lại nhau trên một chuyến tàu, bởi họ sống ở những nơi cách xa nhau. "Trời ơi lạ thiệt, tôi vừa mới nghĩ đến anh đó!" hoặc "Này anh, gặp anh tôi mừng hết lớn luôn đó!"... Thực ra không phải vậy. Họ chẳng bao giờ nghĩ nhớ tới nhau, nhưng ai cũng hay nói lên như vậy khi tình cờ gặp nhau. Và điều đó trở thành lời nói dối, không thật tâm. Đúng vậy, tự nhiên cứ nói dối một cách vô ý thức như vậy. Đây là sự nói dối mà không biết rằng tâm mình đã nói dối. Đó là một dạng tinh tế của sự ô nhiễm trong tâm, và những điều đó xảy ra thường xuyên trong đời sống của mỗi người.

Do vậy, chúng ta cần phải tu tập cái tâm một cách khéo léo và sâu sắc. Trở lại việc tu tập tâm, thầy Tuccho Pothila đã làm theo những lời hướng dẫn của vị sa-di trẻ kia: thở vào, thở ra... ý thức chánh niệm về mỗi hơi thở... cho đến khi thầy ấy nhìn thấy rõ kẻ nói dối bên trong tâm mình, nhìn thấy sự giả dối của chính tâm mình. Thầy ấy nhìn thấy những ô nhiễm ngay khi chúng khởi lên, giống như tỉnh giác nhìn thấy con thằn lằn ngay khi nó chạy ra khỏi hang mối vậy. Thầy ấy nhìn thấy những ô nhiễm và nhận thức rõ bản chất đích thực của chúng *ngay khi* chúng khởi sinh. Thầy ấy nhận biết rõ trong một giây khắc tâm tạo tác ra điều gì, giây khắc tiếp theo tâm tạo tác ra điều gì khác.

Ý nghĩ, suy nghĩ là thứ do tạo tác mà có, là một pháp hữu vi (*sankhata dhamma*), đó là thứ được tạo tác bởi những

điều kiện (duyên) tác động. Ý nghĩ không phải là thứ vô tác, không phải là một pháp vô vi (*asankhata dhamma*), không phải không điều kiện (vô duyên) mà có. Cái tâm đã được tu tập thuần thục, là cái tâm với một sự tỉnh giác hoàn hảo, thì nó không tạo tác ra những trạng thái tâm. Loại tâm đó có thể hiểu biết thâm sâu về bốn sự thật Tứ Diệu Đế và vượt trên những tham muốn chạy theo những đối tượng trần cảnh bên ngoài. Hiểu biết về bốn Diệu Đế là hiểu biết về sự thật, chân lý. Cái tâm luôn phóng tác thì luôn luôn tránh né sự thật đó, nó cứ luôn giả giọng nói rằng "cái đó tốt" hoặc "cái này đẹp"; nhưng nếu có Phật tính trong tâm thì tâm không còn giả lừa chúng ta nữa, bởi lúc đó chúng ta đã hiểu biết rõ tâm đúng-như-nó-là. Lúc đó tâm không còn tạo tác ra những trạng thái tâm ngu si ngu mờ nữa, bởi đã luôn có mặt sự tỉnh-giác rõ-ràng thấy biết rõ tất cả các trạng thái tâm là bất ổn định, không bền lâu, có rồi mất, sinh diệt liên tục, và là nguồn gốc của sự khổ đối với những ai còn dính chấp vào chúng.

Dù có đi đâu hay làm gì, cái "người biết" luôn có mặt thường trực trong tâm của thầy Tuccho Pothila. Thầy quan sát những sự tạo tác khác nhau và những sự phóng túng khác nhau của tâm mình bằng một sự hiểu biết. Thầy ấy nhìn thấy cách cái tâm giả lừa đủ mọi kiểu cách khác nhau. Thầy ấy nắm chắc cốt-lõi của việc tu tập, nhìn thấy rõ rằng "Chính cái tâm giả lừa này lại là cái "người quan sát"—đó chính là cái "người" dẫn dắt chúng ta đến những cực đoan của sướng và khổ và đưa đẩy chúng ta vào trong vòng xoáy của vòng luân hồi sinh tử bất tận, đầy những sướng và khổ, thiện và ác—tất cả là do "kẻ" này". Thầy Tuccho Pothila nhận ra sự thật và nắm chắc cốt-lõi tu hành, giống như người nắm chắc được cái đuôi con thằn lằn. Thầy ấy nhìn thấy cách vận hành tạo tác của cái tâm ngu mờ, si mê và vô minh.

Đối với chúng ta cũng vậy. Chỉ có tâm này là quan trọng. Do vậy người tu mới nói là tu tập cái tâm. Giờ quý vị có thể thắc mắc: Nếu tâm đã là tâm, thì chúng ta sẽ tu tập cái gì ở đây? Như vầy, bằng cách tu tập sự chánh-niệm (*sati*) và sự rõ-biết (*sampajañña*) thường trực và liên tục thì chúng ta có khả năng hiểu biết cái tâm. Cái "người biết" là một bước đi trước cái tâm, cái "người biết" là cái hiểu biết trạng thái của tâm. Tâm là tâm. Cái người hiểu biết sự 'tâm đơn giản chỉ là tâm' chính là cái "người biết". Nó đứng trên cái tâm. Cái "người biết" đứng trên cái tâm, và bởi vậy nó có thể nhìn xuống quan sát cái tâm, chỉ dạy cho cái tâm biết được điều gì đúng và điều gì sai, điều gì thiện và điều gì ác. Nói tóm lại, mọi thứ đều quay lại trong cái tâm phóng túng này (tâm phàm tục, chưa được tu tập). Nếu tâm bị dính kẹt vào những sự phóng túng tạo tác của nó, thì lúc đó không có sự tỉnh-giác, và nếu vậy sự tu tập chỉ là vô ích, vô kết quả.

(Giống như một người gác gian cần phải có sự tỉnh giác thường trực nơi cổng ra vào. Nhưng do tâm người đó phóng túng ra ngoài đường, xe cộ, chim chóc hay những vọng tưởng khác, thì coi như người đó không có sự tỉnh-giác canh phòng nơi cổng ra vào, ai ra ai vô làm gì cũng không thấy, và như vậy công việc gác gian là vô ích và không kết quả. Việc tu tập hay thiền tập là tập luyện khả năng tỉnh-giác một cách thường trực và chánh niệm để có thể quan sát tâm này và những trạng thái của nó. Nếu để mất chánh niệm, tâm lăng xăng chỗ khác hoặc để tâm chạy theo những trạng thái tâm này nọ, thì coi như là không có sự tỉnh-giác, và do vậy sự thiền tập không mang lại kết quả).

Do vậy, chúng ta cần phải tập luyện tâm này lắng nghe Giáo Pháp, tu dưỡng Phật tính, tu tập sự tỉnh giác rõ ràng và sáng tỏ, để cho nó đứng bên trên và bên trước cái tâm bình thường và biết rõ những gì đang xảy ra bên trong cái tâm

phàm tục đó. Chỗ này chính là cái lý chúng ta tập thiền với chữ *Bud-dho* [Đức Phật], để cho chúng ta có thể hiểu biết cái tâm trước một bước và trên một bước hơn nó. Chỉ cần ngồi quan sát tất cả mọi chuyển động của cái tâm, dù tốt hay xấu, lành hay không lành, cho đến khi cái "người biết" nhận biết được "tâm chỉ là tâm", chứ không phải là một cái 'linh hồn', một cái 'ta', cái 'ngã' hay là một 'ai' cả. Đây chính là phương pháp Chánh niệm về Tâm (*cittānupassanā*)[20] mà Phật đã nói trong kinh Bốn Nền Tảng Chánh Niệm (*Satipatthana Sutta*). Tập nhìn thấy tâm theo cách như vậy giúp chúng ta có thể hiểu ra rằng "tâm là luôn luôn biến đổi (vô thường), là bất toại nguyện (khổ) và không có chủ thể (vô ngã). Tâm này không phải là của ta. Tâm này không thuộc về chúng ta.

Chúng ta có thể tóm lược như vầy: Tâm là cái nhận biết những đối tượng giác quan; Những đối tượng giác quan là khác với tâm; Cái "người biết" hiểu biết về cả tâm và những đối tượng của tâm đúng-như-chúng-là. Chúng ta phải dùng sự chánh niệm (*sati*) để thường xuyên làm sạch cái tâm. Ai cũng có khả năng chú tâm chánh niệm (*sati*), ngay cả con mèo cũng có khả năng đó, khi nó đang rình bắt một con chuột. Con chó cũng có khả năng đó, khi nó đang chú tâm và sủa vào một người lạ. Đó là dạng chú tâm chánh niệm, nhưng nó khác với sự chú tâm chánh niệm theo đúng như Giáo Pháp. Ai cũng có khả năng chú tâm chánh niệm (*sati*), nhưng có nhiều mức độ chú tâm chánh niệm khác nhau, giống như mức độ chú tâm khác nhau của nhiều người khác nhau khi họ đang nhìn vào cái gì. Giống như vầy, khi tôi nói quán xét về thân, nhiều người lại nói rằng: "Có gì lạ đâu mà

[20] Một trong bốn nền tảng hay cơ sở để tu tập chánh niệm trong bài kinh "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*" (tức kinh Tứ Niệm Xứ, HV). Bốn nền tảng để chánh niệm là thân, cảm giác, tâm và những đối tượng của tâm (thân, thọ, tâm và pháp).

quán xét thân này? Ai mà chẳng nhìn thấy thân rồi. Tóc thì chúng tôi thấy rồi, lông chúng tôi thấy rồi... móng, răng, da, thịt, gân, tủy, thận...chúng tôi cũng nhìn thấy hết rồi... Vậy quán xét làm chi?".[21]

Mọi người thường nghĩ như vậy. Đúng là họ nhìn thấy thân, nhưng sự nhìn đó không phải là sự nhìn thấy thực thụ, họ không nhìn thấy bằng sự hiểu-biết, bằng Phật trí (*Buddho*), bằng cái "người biết", bằng "người tỉnh thức". Họ chỉ nhìn thấy thân theo cách thông thường, họ chỉ nhìn thấy bằng mắt thường. Chỉ nhìn thấy thân đơn giản như vậy là chưa đủ. Nếu chúng ta chỉ nhìn thấy thân như vậy là thì khó biết và còn nhầm lẫn. Chúng ta phải nhìn thấy thân-trong-thân thì mọi thứ mới trở nên rõ ràng hơn. Nếu chỉ nhìn thấy thân theo cách người phàm thì chúng ta sẽ bị nó giả lừa, sẽ bị nó quyến rũ bằng sắc vẻ bề ngoài của nó. Nếu không nhìn thấy bản tính luôn biến hoại (vô thường), bất hoàn hảo, bất như ý (khổ) và vô chủ nhân (vô ngã) của nó thì tâm tham dục (nhục dục, sắc dục, *kāmachanda*)[22] sẽ luôn luôn khởi sinh và đầy ắp trong tâm kẻ phàm phu. Ta sẽ luôn bị mê hoặc bởi những

---

[21] (Theo kinh điển Phật giáo, 32 bộ phận của thân trong phần "Chánh niệm về thân" bao gồm:

- 20 Bộ Phận thuộc nhóm yếu tố đất của thân:

  ► tóc, lông, móng, răng, da ►
  thịt, gân, xương, tủy, thận ►
  tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi ►
  ruột già, ruột non, toàn bộ bao tử, phân, óc.

- 12 Bộ Phận thuộc nhóm yếu tố nước của thân:

  ► mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
  ► nước mắt, bạch cầu, nước bọt, chất nhầy, chất nhờn ở các khớp, nước tiểu.)

[22] [Tham dục (nhục dục, sắc dục) là một trong năm chướng ngại lớn cho việc tu tập cái tâm. Bốn chướng ngại còn lại của việc tu hành là: Ác ý; Nghi ngờ; Buồn ngủ & đờ đẫn; và Lo lắng (mặc cảm, hối tiếc) & bất an].

hình sắc (như sắc thân, diện mạo...), những âm thanh (như lời nói dễ nghe, gợi tình, tiếng hát hay...), những mùi hương, những mùi vị (mùi thân thể, mùi vị nam nữ...) và những cảm giác (do tình cảm, cảm xúc, do chạm xúc...). Cứ nhìn và bị dính theo những sắc vẻ bề ngoài như vậy là cách nhìn của con mắt trần bằng thịt, khiến cho ta cứ yêu thích, ghét chê và phân biệt đẹp xấu này nọ liên tục đủ cách thành những (nhận thức) vui và không vui, dễ chịu và khó chịu, sướng và khổ... liên tục và liên tục trong suốt sự sống.

Đức Phật đã dạy rằng nhìn theo kiểu như vậy là chưa đủ, nhìn bằng mắt trần chỉ là cách nhìn một-phía. Chúng ta cần phải biết nhìn bằng "con mắt của tâm". Nhìn thấy thân trong thân. Nếu chúng ta thực sự nhìn vào bên trong thân này... thì sẽ thấy: Ui! thân này thật ghớm ghiếc. Trong thân trộn lẫn những thứ hôm nay và những thứ hôm qua, chúng ta không thể nói thứ nào là thứ nào. Nhìn theo cách như vậy thì thấy rõ hơn nhiều so với cách nhìn bằng con mắt tham dục. Quán xét và nhìn bằng con mắt của tâm, bằng con mắt trí tuệ.

Sự hiểu biết của người đời thì khác. Nhiều người không biết thiền quán về năm thứ đầu tiên dễ nhận thấy nhất trên thân người, đó là: tóc, lông, móng, răng và da. Họ cứ nói rằng họ đã nhìn thấy rồi, nhưng họ chỉ nhìn thấy bằng con mắt tham dục thường ngày, bằng con mắt "điên đảo" chỉ nhìn ngắm những thứ họ thích nhìn. Để nhìn thấy thân trong thân bạn phải nhìn thấu rõ hơn cách nhìn đó.

Đây là cách tu tập (thiền quán hay thiền chánh niệm về thân) có thể giúp bứng bỏ những thói tâm dính chấp vào cái thân năm-uẩn (*khandha*).[23] Bứng bỏ được sự dính chấp ràng

---

[23] [*khandha*: uẩn, tập hợp, đống. Năm uẩn tạo nên một 'con người' là năm tập hợp sắc, thọ, tưởng, hành, thức. (Sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ,

buộc là bứng bỏ khổ đau, bởi sự ràng buộc dính chấp vào thân năm-uẩn là nguyên nhân gây ra khổ. Nếu khổ khởi sinh thì nó ở ngay đây, ngay chỗ sự dính chấp vào năm uẩn. Không phải trong bản thân năm uẩn là khổ, mà chính sự dính chấp vào chúng, coi chúng là 'của ta'... thì mới là khổ.

Nếu ai thiền tập và nhìn thấy rõ ràng những sự thật đó thì sự khổ sẽ dần được tháo gỡ ra, giống như kiểu cây đinh con vít được vặn tháo ra vậy. Vặn tháo từ từ cây đinh cây vít và nhổ nó ra. Tâm cũng vặn tháo ra theo cách như vậy, tháo bỏ những dính chấp ràng buộc, buông bỏ buông bỏ, tháo bỏ những thói tâm đối đãi ám mụi từ bao kiếp về cái tốt và cái xấu, về sở hữu và những thứ của-ta, về danh và lợi, về sướng và khổ...

Nếu chúng ta không biết sự thật về những thứ của thân thì giống như ta cứ siết chặt cây đinh con vít mãi mãi. Càng lúc càng chặt thêm cho đến khi nó nghiền nát ta bên dưới và ta luôn bị khổ vì mọi sự mọi thứ dính chấp. Khi ta biết rõ mọi thứ ra sao thì ta sẽ vặn tháo trở ra theo chiều ngược lại. Trong Giáo Pháp chúng tôi gọi đó làm khởi sinh sự buông bỏ, sự chán bỏ, sự lìa bỏ (*nibbidā*), đó là sự không còn mê tham hay dính chấp vào những thứ giả tạm của thân này và của thế gian. Ta trở nên chán ngán với mọi thứ và ta dẹp bỏ sự tham chấp vào chúng. Nếu chúng ta tháo bỏ theo cách như vậy thì chúng ta sẽ tìm thấy sự bình an.

Nguyên nhân của khổ là do dính chấp vào đủ thứ. Do vậy chúng ta cần phải loại bỏ nguyên nhân, bứng bỏ gốc rễ của nó và ngăn không cho nó tái tục gây khổ nữa. Người đời có một vấn đề khó giải—đó là vấn đề dính chấp. Chỉ vì duy nhất sự dính chấp này (gồm có tham và si) mà người ta giết

---

thức). Sắc là tập hợp tạo nên phần thân thể, bốn tập hợp kia thuộc các phần tâm linh, tinh thần].

nhau. Tất cả mọi vấn nạn, từ phạm vi cá nhân, gia đình, xã hội... đều khởi sinh từ một nguyên nhân gốc rễ này. Chẳng ai thắng được gì... họ giết nhau nhưng cuối cùng chẳng ai dành được gì. Tôi không hiểu tại sao con người trến thế giới vẫn còn chiến đấu và giết nhau như vậy để rốt cuộc chẳng được gì.

Quyền lực, của cải, chức phận, danh tiếng, sướng và khổ... tất cả đều là những thứ thế tục, đó là những pháp thế gian. Những pháp thế gian bao bọc những người thế tục. Những người thế tục thì bị dẫn dắt đảo điên liên tục bởi những pháp thế gian, đó là những được-mất, khen-chê, vinh-nhục, sướng-khổ. (Đó là tám pháp thế gian bao phủ và chi phối tâm trạng của người phàm phu). Xưa nay có người còn giết người để cướp của, để tranh giành quyền lực và địa vị. Tại sao? Bởi họ coi những thứ đó là hệ trọng nhất trong cuộc đời của họ. (Họ muốn được đủ thứ, muốn được *khen* nịnh, muốn được *vinh* danh uy quyền, và muốn được *sướng*, không bị khổ). Khi họ được người ta đề bạt vào chức vị nào đó, họ mang chức vị đó vào đầu luôn, giống như ông thôn trưởng mới được bầu trở thành người đứng đầu hay trở thành 'cái đầu' của ngôi làng vậy. Sau khi được bổ nhiệm ông trở thành kẻ "nghiện chức quyền". Nếu bạn bè cũ đến thăm hỏi, ông ta không nói thì cũng nghĩ: "Làm gì đến hoài vậy. Đâu còn kiểu bạn bè lom com như xưa nữa đâu. Giờ tui đã là 'sếp' rồi mà". Thói đời là vậy!

Đức Phật dạy chúng ta nên hiểu rõ tính chất của những thứ: của cải, danh lợi, tiếng khen và sự khoái sướng. (Bốn thứ hay bốn pháp thế gian mà người đời liên tục chạy sau khi được sinh ra). Nếu có được chúng thì ta cứ nhận lấy chúng như chúng là, nhận lấy một cách buông bỏ (không nhận lấy với lòng tham muốn có thêm nhiều nữa). Đừng để chúng nhảy lên đầu ta. Nếu chúng ta không hiểu biết rõ những điều

đó thì chúng ta sẽ bị lừa và cứ chạy theo tham chấp về của cải, tiền bạc, nhà cửa, con cháu, người thân thuộc... chạy theo đủ thứ trên đời! Nếu chúng ta hiểu rõ về chúng, chúng ta sẽ biết tất cả chúng chỉ là những thứ vô thường, giả tạm. Nếu chúng ta bám dính theo chúng, chúng trở thành những ô nhiễm trong tâm.

Tất cả những thứ đó đều khởi động sau khi con người được sinh ra. Đầu tiên lúc sinh ra 'con người' chỉ có phần danh và sắc (*nāma* và *rūpa*), tức phần thân thể và phần tâm. mà thôi. Sau đó chúng ta đặt thêm tên "Ông Phượng", "Bà Tím" và đủ thứ sau đó. Những thứ đặt thêm là những quy ước. Sau đó còn gán thêm nhiều danh chức như "Đại tá", "Tướng" và vân vân. Nếu chúng ta không hiểu rõ đó chỉ là những sự quy ước thì chúng ta cứ tưởng chúng là những thứ "thiệt" và cứ mang chúng theo mình khắp nơi suốt đời. Vì không hiểu những pháp thế gian là quy ước và giả tạm, nên chúng ta cứ cố sức mang theo những thứ của cải, vật sở hữu, danh phận, chức tước theo mình suốt đời. Nếu ai có quyền thì người đó sẽ lên giọng lệnh này lệnh nọ... "Bắt tù người này và xử tội"... Chức vị đưa ra quyền lực. Chữ "chức vị" ở đây là chỗ người ta dính chấp. Ở nhiều nơi, khi có chức vị người ta lập tức ra lệnh; không cần đúng hay sai, họ cứ làm theo tâm trạng và ý muốn của họ. Rồi họ lại làm những lỗi sai lầm như trước, càng lúc càng đi xa khỏi con đường chánh trực.

Ai hiểu Giáo Pháp thì không hành xử như vậy. Tốt-xấu, thiện-ác đã có mặt trên thế gian tự thuở nào... nếu của cải và danh lợi đưa đến trên đường đời của ta, ta cứ coi đó là những thứ của cải và danh lợi, đừng để cho chúng trở thành 'ta', đừng nhận lầm những thứ đó là 'ta'. Chúng ta chỉ dùng chúng để thực hiện những trách phận cần nên làm và sau đó buông thả chúng. Bản thân ta vẫn không thay đổi, không

thay đổi hay biến đổi theo những thứ đó. Nếu chúng ta thiền tập thành công về những thứ đó, thì khi những thứ đó xảy đến trong đời ta, ta vẫn bình thản và không bị đánh lừa bởi chúng. Chúng ta sẽ không bị phiền não, không bị tác động, vẫn tự tại như thường. Mọi thứ cuối cùng rồi cũng như nhau, rốt cuộc là vậy.

Đó là cách Phật muốn chúng ta hiểu biết về mọi sự. Dù ta có nhận gì, tâm không thêm thắt gì vào đó. Họ bầu cử bạn thành ngài thị trưởng... "Ừ, thì tôi sẽ làm thị trưởng, nhưng tôi không phải là cái 'chữ chức' đó". Họ cử bạn làm trưởng nhóm... "Ừ, tôi làm, nhưng tôi không phải là cái 'trưởng nhóm'". Dù ai có chọn bạn làm chức vị gì, bạn cứ nhận lấy nếu là việc nên làm... "Vâng, tôi làm, nhưng tôi không phải là vậy!". Rốt cuộc sau cùng, chúng ta là gì? Rốt cuộc rồi chúng ta cũng chết. Dù họ co bầu chọn bạn là gì trong đời, cuối cùng bạn cũng vậy, cũng chẳng khác gì mọi người, cũng chết. Tất cả đều đi đến kết cục đó. Vậy thì ta còn nói gì được bây giờ? Nếu chúng ta nhìn thấy mọi thứ theo cách như vậy thì chúng ta có được một chỗ an-trú chắc chắn và một sự bằng-lòng thực sự. Chẳng thay đổi được gì. (Vậy ta nên biết bằng lòng với những quy luật và lẽ thật của mọi thứ diễn ra).

Đây là cách không bị đánh lừa và không bị lôi kéo bởi những thứ trên thế gian. Bất cứ thứ gì xảy đến trong đời ta, đó chỉ là những điều kiện. (Tâm chúng ta đã được tu tập để hiểu biết rõ như vậy). Chẳng còn thứ gì có thể dụ dỗ cái tâm đó tiếp tục tạo tác hay phóng túng nữa; không còn có thể lôi kéo nó vào chỗ tham, sân, si nào nữa.

Giờ tôi xin nhắc lại, đây là cách để trở thành một người hộ đạo đích thực của đạo Phật. Dù quý vị có thuộc những người được ủng hộ cúng dường (như Tăng, Ni) hay thuộc những người ủng hộ (như người tại gia, thí chủ), thì quý vị cũng cần phải suy xét vấn đề này một cách thấu suốt. Hãy tu

tập pháp giới-hạnh (*sīla-dhamma*) bên trong tâm mình. Đây là con đường chắc chắn nhất để ủng hộ đạo Phật. Ủng hộ đạo Phật bằng cách cúng dường bốn loại vật phẩm như thức ăn, chỗ ở, y phục và thuốc men thì cũng là tốt, nhưng loại cúng dường đó chỉ mới chạm đến phần "gỗ mềm" của đạo Phật. Đừng quên điều đó. Một cái cây có vỏ, phần gỗ mềm và phần gỗ lõi bên trong, và ba phần này là liên quan tương trợ lẫn nhau. Phần lõi cũng nhờ có lớp vỏ cây và lớp gỗ mềm bên ngoài. Phần gỗ mềm cũng nhờ có lớp vỏ cây và phần gỗ lõi bên trong. Chúng tồn tại một cách tương quan tương tức với nhau. Cũng giống như những giáo lý về Giới Hạnh, Thiền Định và Trí Tuệ, tức Giới Định Tuệ (*Sīla*, *Samādhi*, *Paññā*) của Phật. Giới Hạnh là để thiết lập những hành động và lời nói một cách chánh trực, đúng đắn. Thiền Định là để tập trung (gom tụ, hội tụ, hợp nhất) tâm để đạt đến khả năng định tâm. Trí Tuệ là sự hiểu biết thấu suốt về bản chất của tất cả mọi điều kiện, hiện tượng. Hãy học hiểu con đường này, thực hành con đường này, rồi bạn sẽ hiểu được đạo Phật một cách sâu sắc nhất.

Nếu quý vị không hiểu được những điều này, thì quý vị sẽ luôn luôn bị dẫn lừa và chạy theo những thứ của cải vật chất, bị dẫn lừa bởi chức vị địa vị, bởi khoái lạc giác quan và bởi bất cứ thứ gì chạm đến quý vị. Cứ làm làm những việc như đi chùa, ủng hộ cúng dường đạo Phật theo cách bề ngoài thì chẳng bao giờ chấm dứt sự tranh đấu, cãi vả, thù ghét, ác độc, tranh đấu, giết hại trên thế gian này. Nếu muốn dừng lại tất cả những hành vi (nghiệp) bất thiện đó, chúng ta cần phải tu tập quán xét sâu sắc về bản chất của những thứ thế gian: được/mất, khen/chê, vinh/nhục và sướng/khổ. Chúng ta phải quán xét sâu sắc về sự sống của mình và làm cho cuộc sống diễn ra theo hướng con đường của giáo lý chánh đạo. Chúng ta phải quán xét rằng tất cả mỗi chúng sinh trên thế gian đều là một phần của tất cả thế giới chúng sinh. Chúng ta cũng

như họ, họ cũng như chúng ta. Họ cũng có hạnh phúc và khổ đau như chúng ta. Tất cả đều gần như nhau. Nếu chúng ta biết quán xét theo cách như vậy, sự hiểu biết và bình an sẽ khởi sinh trong ta. Đây chính là nền tảng của đạo Phật.

# 68

# Nước Tĩnh Lặng Mà Chảy

[24]Bây giờ quý thầy hãy chú tâm, không để tâm lăng xăng nghĩ ngợi về những thứ khác. Tạo cảm giác như ngay bây giờ các thầy đang ngồi trên núi hay trong rừng, tất cả chỉ một mình. Cái gì đang ngồi ngay đây và bây giờ? Có thân và tâm, tất cả chỉ vậy, chỉ có hai thứ này. Tất cả những thứ trong cái đống đang ngồi đây được gọi chung là "thân". Còn "tâm" là cái đang biết và đang nghĩ ngay lúc này. Hai thứ này còn được gọi là "sắc" (*rūpa)* và danh (*nāma*). "*Nāma*" (danh) là chỉ về những cái không phải sắc thể-- đó là bốn tập hợp (uẩn) cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và thức (thọ, tưởng, hành, thức)—chúng không thuộc thể sắc hay vật chất. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, hình sắc đó đó gọi là sắc (*rūpa*), nhưng sự biết thì được gọi là danh (*nāma*), tức thuộc phần tâm. Một cái 'con người' gồm có hai thứ: danh và sắc, hoặc nói đơn giản đó là phần tâm và phần thân.

Hiểu biết rằng cái ngồi đây ngay bây giờ chỉ gồm thân và tâm. Nhưng chúng ta luôn lầm lẫm cái này với cái kia. Nếu chúng ta muốn được bình an, chúng ta cần phải biết sự thật của chúng. Cái tâm trong trạng thái hiện tại là vẫn chưa được tu tập; nó vẫn còn dơ bẩn, ô nhiễm, ngu mờ, tăm tối, bản thân nó không sáng tỏ và không nhìn thấy rõ. Nó giờ chưa phải là cái tâm trong sạch. Chúng ta phải tu tập thêm nữa cái tâm này bằng việc thiền tập.

Nhiều người cứ hay nghĩ rằng thiền là ngồi theo một cách đặc biệt nào đó, nhưng thực ra thì đứng, ngồi, đi và nằm đều là tất cả những phương tiện [cỗ xe] cho việc thiền

---

[24] [Giảng ở chùa Wat Tham Saeng Phet trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1981]

tập. Chúng ta có thể thiền mọi lúc, mọi nơi. Trạng thái định-tâm (*samādhi*) theo ngữ nghĩa là "cái tâm đã được thiết lập chắc chắn". Để tu tập phát triển sự định-tâm (*samādhi*), ta không cần phải cố 'siết' cái tâm. Nhiều người cố ngồi thiền im lặng và cố không bị thứ gì quấy nhiễu để có được sự bình an, nhưng kiểu đó chẳng khác gì giả chết. Tu tập sự định-tâm là để phát triển sự hiểu biết và trí tuệ.

*Samādhi* (định) là cái tâm vững chắc, là cái tâm nhất-điểm. Nó được cố định vào điểm nào? Nó được cố định vào cái điểm cân-bằng. Đó là điểm định của nó. Nhưng người ta tập thiền bằng cách làm im lặng cái tâm của họ. Họ cứ thường nói rằng: "Tôi cố ngồi thiền nhưng tâm của tôi không tĩnh tại được phút nào. Trong khắc này nó bay qua chỗ kia, khắc sau nó nhảy qua chỗ nọ... Làm sao tôi có thể chặn nó ở yên một chỗ?". Chúng ta không cần phải chặn nó dừng lại, đó không phải là lý tu tập sự định tâm. Nơi nào có sự chuyển động thì sự hiểu biết có thể khởi sinh ở đó. Mọi người còn than rằng: "Tâm nó chạy khỏi và tôi phải kéo nó về lại; rồi nó lại chạy đi và tôi phải kéo nó về lại nữa...". Vậy đó, họ cứ ngồi kéo tới, kéo lui như vậy.

Họ nghĩ rằng tâm của họ chạy nhảy khắp nơi, nhưng đích thực thì nó *chỉ dường như* chạy nhảy như vậy. Ví dụ, nhìn coi cái sảnh đường này... quý vị nói: "Ồ, nó to quá!", nhưng thực ra nó không to gì hết. *Dường như* nó to hay không to chỉ là do nhận thức của mỗi người. Thực ra, sảnh đường này chỉ bằng kích thước của nó, không to không nhỏ, nhưng người ta cứ nhìn và nói nó to nó nhỏ vì họ cứ nói theo cảm giác của họ mà thôi.

Thiền là để tìm đến sự bình an... Bạn phải hiểu rõ bình an là gì. Nếu ta không hiểu được bình an là cái gì thì làm sao tìm ra nó được. Ví dụ, hôm nay bạn đến chùa này có mang theo một cây viết rất mắc tiền. Giả sử ban đầu bạn gắn trên

túi áo trước, nhưng sau đó lại lấy nó ra và để vô chỗ khác, ví dụ túi quần sau. Rồi mò tìm trong túi áo trước... không thấy! Rồi hoảng lên, hoảng lên vì hiểu lầm, không nhìn thấy sự thật của vấn đề. Kết quả là khổ. Dù có đang đứng, đang đi, đang ngồi, đang nằm bạn cứ luôn luôn lo nghĩ về cây viết bị mất. Sự hiểu biết sai lầm làm cho bạn khổ. Hiểu biết một cách sai lầm gây ra khổ... "Tức thiệt! Tôi mới vừa mua cây viết đó vài bữa, giờ nó bị mất rồi".

Nhưng sau này nhớ lại: "À, chắc rồi! Khi tôi đi rửa mặt, tôi đã lấy viết gắn vô túi quần sau". Ngay sau khi nhớ lại, bạn cảm thấy tốt hơn, mặc dù chưa kịp nhìn thấy cây viết. Bạn thấy không? Bạn lập tức thấy vui ngay, bạn không còn lo lắng về cây viết nữa. Giờ bạn đã chắc chắn về nó. Ngay khi vẫn đang đi, bạn thò tay ra túi quần sau và đúng rồi, nó ở đây. Tâm trí bạn đã đánh lừa bạn tự nảy giờ. Sự lo lắng xuất phát từ sự không-biết và ngu-mờ của tâm trí lúc đó. Giờ thì, sau khi nhìn thấy cây viết, sự lo lắng đó đã lặn mất. (Hết lo lắng là bình an, hết bất an là an tâm). Loại bình an đó có được từ việc nhìn thấy *nguyên nhân* của vấn đề khó khổ--nguyên nhân gây ra khổ (*samudaya*). Ngay sau khi bạn nhớ ra cây viết ở trong túi quần sau thì hết khổ, đó là sự chấm dứt khổ (*nirodha*).

Do vậy, chúng ta cần phải coi xét, quán xét để tìm ra sự bình an. Mọi người thường cho rằng sự bình an chỉ đơn giản là sự làm bình lặng cái tâm, chứ không phải làm lắng lặn nhưng ô nhiễm (của tâm). Những ô nhiễm của tâm chỉ mới được chế ngự tạm thời lúc đó thôi, giống như có hòn đá đè trên chỗ cỏ. Sau vài ngày bạn lấy hòn đá ra, chỗ cỏ đó sẽ mọc lại như thường. Chỗ cỏ đó không thực sự chết mất, nó chỉ bị đè bẹp tạm thời. Tương tự như khi ngồi thiền: cái tâm được làm bình lặng, nhưng những ô nhiễm chưa thực sự bị làm lặn mất. Do vậy, trạng thái định-tâm (*samādhi*) không phải là

thứ gì chắc chắn cả. Để tìm thấy sự bình an, chúng ta phải tu tập phát triển trí tuệ. Thực ra, bản thân trạng thái định (*samādhi*) là một loại trạng thái bình an, giống như trạng thái đá đang đè bẹp cỏ... trong vài ngày. Nhưng sau vài ngày ta lấy hòn đá ra, thì cỏ vẫn mọc trở lại như thường. Đó chỉ là loại trạng thái bình an tạm thời. Còn sự bình an có được từ trí tuệ thì giống như đặt hòn đá xuống cỏ và không nhấc nó lên nữa, chỉ để nó nằm yên đó luôn. Lúc đó, cỏ không còn cơ hội để mọc lại nữa. Đây mới chính là sự bình an thực sự và viên mãn, đó là sự làm lặn mất những ô nhiễm của tâm. Sự bình an chắc chắn đó là kết quả có được từ trí tuệ.

Chúng ta hay nói về định (*samādhi*) và tuệ (*paññā*) như hai thứ khác nhau, nhưng về cốt lõi thì chúng là một và y hệt nhau. Tuệ là chức năng năng động của (trạng thái) định; (trạng thái) định là phần thụ động của tuệ. Cả hai cùng khởi sinh từ một chỗ, nhưng theo hai hướng khác nhau, hai chức năng khác nhau, giống như trái xoài ở đây. Trái xoài non lớn lên và lớn lên cuối cùng già chín. Nó chỉ là một trái xoài, nhưng điều kiện (tình trạng) của nó thay đổi. Theo Giáo Pháp, một tình trạng được gọi là trạng thái định-tâm (*samādhi*), tình trạng lớn hơn được gọi là trí-tuệ, nhưng đích thực thì tất cả giới, định, và tuệ (*sīla*, *samādhi*, và *paññā*) đều là một thứ, giống như một trái xoài từ non, già, và chín vậy.

Dù có tu cách nào đi nữa, hay dù có nói theo cách nhìn nào đi nữa, trong việc tu tập chúng ta phải bắt đầu từ cái tâm. Bạn có biết cái tâm là gì không? Nó là cái gì? Nó ở đâu?... Chẳng ai biết. Tất cả những gì chúng ta biết là chúng ta muốn đến đây hoặc đến đó, chúng ta muốn cái này và muốn cái kia, chúng ta cảm thấy tốt hoặc cảm thấy xấu này nọ... nhưng về chính cái tâm thì dường như không thể biết được. Tâm là cái gì? Tâm không có hình sắc. Cái mà tiếp nhận những cảm nhận, cái mà nhận thức tốt và xấu, thì

chúng ta gọi là "tâm". Giống như chủ một ngôi nhà. Chủ nhà là người ở trong nhà khi có khách khứa đến thăm ông ta. Ông ta là người tiếp nhận khách khứa. Ai tiếp nhận những nhận thức (tưởng) của (từ) giác quan? Cái gì là người nhận thức? Ai buông bỏ những nhận thức giác quan đó? Đó chính là cái chúng ta gọi là "tâm". Nhưng mọi người không nhìn thấy tâm, họ cứ suy nghĩ lòng vòng xung quanh bản thân mình... "Tâm là gì?, Não là gì?"... Đừng có nhầm lẫn vấn đề chỗ này. Cái gì tiếp nhận những nhận thức (tưởng)? Có những nhận thức là thích, có những nhận thức là không thích... Ai ở đó vậy? Có ai ở đó thích hay không thích?. Chắc chắn là có chủ thể ở đó, nhưng bạn không nhìn thấy. Chủ thể đó, cái người thích và không thích đó, chúng ta gọi là "tâm".

Trong tu tập chúng ta không cần thiết phải nói bàn về thiền định (*samatha*) hay thiền tuệ minh sát (*vipassanā*), chỉ cần gọi đó là tu, tu theo Giáo Pháp, như vậy là đủ. Và dẫn dắt việc tu tập của mình từ chính tâm này. Tâm là cái gì? Tâm là cái tiếp nhận hoặc ý thức biết được những nhận thức (tưởng) giác quan. Khi gặp những nhận thức giác quan thì sinh ra phản ứng ưa thích hoặc phản ứng không ưa thích. Chính cái người tiếp nhận đó dẫn dắt chúng ta đến sự sướng, khổ, đúng, sai, này nọ... Nhưng tâm không có hình sắc nào hết. Chúng ta cứ cho rằng nó là cái 'ta' hay cái 'hồn' hay bản 'ngã' của chúng ta, nhưng đích thực thì tâm chỉ hiện tượng tâm linh, chỉ là pháp thuộc tâm linh (danh pháp, *nāma-dhamma*). Ví dụ, "sự tốt" thì có hình sắc không? Sự ác thì có hình sắc không? Sướng và khổ có hình sắc không? Bạn không thể tìm thấy chúng. Chúng có tròn hay vuông, dài hay ngắn không? Bạn có thể nhìn thấy chúng không? Những thứ đó chỉ là những thứ, hiện tượng, trạng thái hay những pháp thuộc tâm linh, được gọi chung là những danh pháp (*nāma-dhamma*). Chúng khác với những thứ vật chất, chúng không thể so sánh với những thứ thuộc sắc thể hay sắc pháp (*rupa-*

*dhamma*); danh pháp là vô sắc, vô hình... nhưng chúng ta biết là chúng có tồn tại, chúng có thiệt.

Do vậy mới nói rằng nên bắt đầu việc tu tập bằng cách làm tĩnh lặng cái tâm. Đưa ý thức tỉnh giác vào trong tâm. *Nếu tâm có tỉnh-giác thì nó sẽ được bình an*. Nhiều người không tu tập (để có) sự tỉnh-giác, họ chỉ muốn có ngay sự bình an, đó là một kiểu "quên bài". (Đi cày quên trâu). Do vậy họ chẳng học được điều gì cả. Nếu họ không có được sự tỉnh-giác tức cái "người biết", thì không hiểu họ tu tập dựa trên cái gì?

Nếu không có đối đãi, nếu không có dài thì không có ngắn; nếu không có đúng thì không có sai. Người tu sau này học nhiều rồi "quên bài", họ cứ đi tìm cái đúng và sai, cái thiện và ác. Nhưng ngoài khái niệm thiện và ác ra họ chẳng biết gì hơn. Tất cả những gì họ biết là cái đúng và cái sai— như kiểu: "Tôi sẽ chỉ chọn làm hay chấp nhận cái đúng. Tôi không muốn biết về cái sai. Biết cái sai để làm gì". Nếu ta chỉ khăng khăng theo cái đúng, sau chốc lát nó lại trở thành cái sai. Đúng dẫn đến sai. Mọi người cứ đi tìm tòi những thứ đúng và sai, nhưng họ không biết đi tìm cái không đúng không sai. Họ học về những điều thiện và ác, họ đi tìm đức hạnh, nhưng họ chẳng biết rằng đức hạnh là vượt trên khái niệm thiện và ác. Họ học ngắn và dài, nhưng họ chẳng bao giờ biết được cái không ngắn không dài.

Con dao có cái lưỡi dao, sóng dao và cán dao. Bạn có thể nhấc cái dao lên không? Bạn có thể chỉ nhấc cái lưỡi dao, hay chỉ nhấc cái sóng dao, hay chỉ cán dao lên không? Đó là ba phần của con dao, khi bạn cầm phần này nhấc lên thì bạn nhấc cả hai phần kia luôn. Nói cách khác, khi bạn nhấc con dao lên là bạn nhấc cả ba phần của nó luôn.

Tương tự vậy, nếu bạn chọn cái tốt thì cái xấu cũng phải theo luôn. Người ta cứ cố tìm cái thiện và cố tống đi cái ác,

nhưng họ không biết học cách để biết cái không thiện không ác. Nếu bạn không học được điều này thì tu sẽ không bao giờ thành. Nếu bạn chọn thiện, ác sẽ đi theo. Nếu bạn chọn sướng, khổ sẽ đi theo. Kiểu tu khư khư chấp theo điều thiện và chấp trừ điều ác là kiểu tu của trẻ con, giống như món đồ chơi trẻ con. Thì chấp theo thiện là đúng, chắc chắc là vậy, bạn có thể tu tập điều thiện lành, nhưng nếu bạn cứ khư khư dính chấp theo những điều thiện thì ác cũng dính theo. Đoạn sau của con đường tu tập sẽ bị lẫn lộn, sẽ không thật tốt (nếu ta vẫn còn đối đãi và dính chấp theo những thứ thiện ác, tốt xấu).

Lấy một ví dụ đơn giản. Bạn có con cái—giờ bạn muốn chỉ thương yêu chúng và không bao giờ ghét chúng. (Ai cũng nghĩ đây là lẽ thường và điều đúng đắn). Nhưng đây là cách nghĩ của người không hiểu biết về bản chất con người. Nếu bạn cứ khư khư chấp theo tình thương, sự bực ghét cũng có mặt theo. Tương tự vậy, mọi người cố tu tập để phát triển trí tuệ, càng muốn tu học về điều thiện và điều ác càng sâu sắc càng tốt. Rồi sau khi họ đã hiểu biết rất sâu sắc về thiện và ác, họ sẽ làm gì tiếp? Họ cố bám dính theo thiện, và vậy ác cũng dính theo. (Vì không có khái niệm ác thì đâu có khái niệm thiện; không có sai thì đúng là gì mà dính chấp?). Họ chẳng biết học cách vượt qua thiện ác, đúng sai. Đây là chỗ quý vị cần phải học.

"Tôi sẽ vầy...", "Tôi sẽ vậy"... nhưng chẳng ai chịu nói: "Tôi sẽ chẳng là này là nọ gì cả, bởi vì đích thực đâu có cái 'tôi' nào". Họ không học theo cách này. Họ chỉ toàn muốn thiện, tốt, đúng. Nếu họ đạt đến cái tốt thiện đó, họ sẽ lạc mất mình vào trong sự (khái niệm) tốt thiện đó. Rồi đến khi mọi sự quá tốt, chúng lại thay đổi thành xấu đi (đâu có cái nào tốt mãi mãi bất biến), họ lại cố cải xấu hoàn thiện. Và vậy đó, người tu cứ múa tới múa lui liên tục như vậy.

Để làm tĩnh lặng tâm và trở nên tỉnh giác về cái 'người nhận thức' các cảm nhận giác quan, chúng ta cần phải quan sát nó (tâm, người biết, người nhận thức). Theo dõi quán sát cái "người biết". Tập luyện cái tâm cho đến khi nó trong sạch, tinh khiết. Tinh khiết đến mức độ nào? Nếu tâm được thực sự tinh khiết thì nó sẽ vượt trên mọi sự thiện sự ác, thậm chí vượt trên cả sự tinh khiết đó. Vậy là xong. Đó là khi việc tu hành đã làm xong, đã viên thành.

Cái mà mọi người gọi là sự ngồi thiền thực sự chỉ là một loại trạng thái bình an tạm thời. Nhưng ngay cả trong trạng thái bình an tạm thời đó cũng có những trải nghiệm. Nếu có một sự trải nghiệm khởi sinh thì chắc hẳn phải có 'ai đó' biết về trải nghiệm đó, chắc hẳn phải có 'người' nhìn vào trong nó, điều tra nó và coi xét nó. Nếu tâm chỉ là chẳng có gì (không trơ) thì nó không hữu ích gì nhiều. Quý vị có thể thấy một số người trông có vẻ rất tiết chế trong giới hạnh thì nghĩ rằng họ được bình an, nhưng sự bình an đích thực không đơn giản chỉ là cái tâm bình an. Không phải loại bình an nhờ tụng niệm "Tôi cầu mong mình được hạnh phúc và không bao giờ bị khổ đau". Với loại bình an kiểu đó thì sự chứng đắc trạng thái hỷ lạc cuối cùng cũng biến thành bất toại nguyện. Kết quả lại là khổ. Chỉ khi nào ta làm cho tâm mình vượt trên sự đối đãi về sướng và khổ thì ta mới tìm được sự bình an đích thực. Đây chính là vấn đề hầu hết mọi người chẳng bao giờ học để biết tu. Họ chẳng bao giờ thực sự nhìn ra lý tu chỗ này.

Cách đúng đắn để tu tập tâm là làm cho nó sáng tỏ, là phát triển trí tuệ. Đừng nghĩ rằng việc tập luyện cái tâm chỉ là ngồi im lặng. Ngồi thiền như vậy chỉ giống như hòn đá đè lên cỏ. Mọi người say mê, chìm đắm vào đó. Họ cho rằng định-tâm (*samādhi*) là ngồi. Đó chỉ là một nghĩa của chữ định (*samādhi*). Nhưng đích thực là, nếu tâm đã có định (*samādhi*)

hay định lực thì khi đi là định, khi ngồi là định, khi đứng và khi nằm là định. Tất cả mọi tư thế đều là tu tập.

Nhiều người thường than, "Tôi không thiền được, tôi quá động vọng bất an. Mỗi khi ngồi xuống là tôi nghĩ này nghĩ nọ...Tôi không thiền gì được. Tôi có quá nhiều nghiệp xấu. Chắc tôi phải trả hết các nghiệp xấu trước rồi mới nên quay lại tập thiền". Chắc là vậy quá, tôi hết biết luôn, cứ thử làm như vậy đi. Cứ thử cố trả hết các nghiệp xấu nghiệp ác của mình đi...

Mọi người cứ nghĩ theo kiểu đó hoài. Không hiểu từ đâu họ cứ nghĩ theo kiểu đó?. Có những thứ được gọi là những chướng-ngại, chúng ta cần phải học hiểu về chúng. Mỗi khi ngồi thiền, tâm lại bung chạy lăng xăng. Chúng ta theo dõi nó, kéo nó về lại và quan sát nó... rồi nó lại chạy lăng xăng nữa. (Mọi người đều nghĩ thiền là cứ để ý tâm, thấy tâm chạy lăng xăng thì kéo tâm về lại và theo dõi nó; tồi tâm lại lăng xăng, ta lại kéo tâm về lại và theo dõi nó. Cứ như vậy). Hình như mọi người đều nghĩ rằng đó là cách cần phải tu học. (Họ cho rằng lý tu tập là như vậy). Nhưng hầu hết người tu đều không chịu học hiểu từ tự nhiên... họ cứ giống như những cậu học trò lì lợm chẳng bao giờ chịu làm bài tập. Họ chẳng bao giờ muốn nhìn thấy tâm đang thay đổi. Vậy thì làm cách nào họ phát triển được trí tuệ? Chúng ta cần phải sống cùng với sự thay đổi của tâm như vậy. Đến khi chúng ta biết được tâm luôn luôn là vậy, luôn luôn thay đổi... đến khi chúng ta biết được đó là bản chất của tâm, chúng ta sẽ hiểu về nó... Chúng ta cần phải biết khi tâm đang nghĩ thiện, đang nghĩ ác, đang nghĩ này, nghĩ nọ; cần phải biết tâm luôn luôn thay đổi; chúng ta cần phải biết những điều đó. Nếu chúng ta hiểu rõ chỗ lý này, thì ngay cả khi chúng ta có đang nghĩ gì, chúng ta cũng được bình an.

Ví dụ, giả sử ở nhà bạn có nuôi con khỉ. Khỉ thì chẳng bao giờ ngồi yên, nó luôn chạy nhảy, chuyền chụp liên tục đủ thứ, đủ kiểu. Khỉ là vậy đó. Giờ bạn đến chùa này bạn cũng thấy có nuôi con khỉ. Con khỉ này cũng chẳng ngồi yên, cũng luôn luôn chạy nhảy, chuyền chụp đủ thứ, dủ kiểu. Nhưng bạn chẳng thấy phiền hà gì, đúng không?, bởi bạn đã từng nuôi khỉ ở nhà nên đã biết quá rõ về tính khỉ. Nếu bạn đã biết được tính một con khỉ thì bạn có đi bao nhiêu nơi và gặp bao nhiêu con khỉ, thì bạn cũng chẳng thấy phiền nhiễu gì, đúng không? Đây chính là 'người hiểu biết về khỉ'.

Nếu chúng ta đã hiểu biết về khỉ, chúng ta sẽ không muốn mình giống khỉ. Nếu ta không hiểu biết về khỉ, hỏng chừng ta trở thành một con khỉ đó! Nói vậy quý vị có hiểu không? Nếu ai thấy khỉ chạy nhảy, chụp giựt này nọ liên tục thì nạt nộ nó, bực bội, chửi mắng nó, thì đó là người chẳng hiểu biết gì về khỉ. Người hiểu biết về khỉ thì đã hiểu biết rõ tất cả con khỉ ở nhà, ở chùa này hay ở đâu cũng giống nhau, tính khỉ giống nhau. Nếu đã hiểu rõ về tính khỉ ta đâu cần gì phải bực tức điên đầu với những hành vi của chúng nữa, đúng không? Ta chỉ cần nhìn thấy khỉ, và tâm vẫn bình an như vô sự.

Bình an là như vậy đó. Chúng ta cần phải biết những cảm nhận. Có những cảm nhận vui, có những cảm nhận không vui, nhưng điều đó không quan trọng. Đó chỉ là trò khỉ của chúng. Cũng giống như trò khỉ, mọi con khỉ đều vậy. Chúng ta hiểu rằng những cảm nhận đôi lúc dễ chịu, đôi lúc không—đó chỉ là tính chất của chúng. Chúng ta cần hiểu rõ chúng là vậy và biết cách buông bỏ chúng. Những cảm nhận là không chắc chắn. Chúng là biến đổi, không hoàn hảo và vô chủ thể (vô thường, khổ và vô ngã). Mọi thứ chúng ta nhận thức là như vậy. Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm tiếp nhận những cảm nhận, chúng ta biết rõ những cảm nhận đó,

đơn giản giống như chúng ta biết rõ về những con khỉ. Nhờ đó chúng ta có thể được bình an.

Khi những cảm nhận khởi sinh, chỉ cần biết rõ về chúng. Tại sao bạn phải chạy theo hay dính theo chúng? Những cảm nhận không phải là thứ gì chắc chắn. Sau một phút chốc thì những cảm nhận đó biến mất, sau đó lại đến những cảm nhận khác. Chúng có mặt tùy thuộc vào sự biến đổi. Và tất cả chúng ta đang hiện hữu cũng tùy thuộc vào sự biến đổi. Hết thở ra rồi đến thở vào. Phải có sự thay đổi như vậy. Nếu ai cứ cố thở vô mà không thở ra, có làm được không? Hoặc chỉ muốn thở ra mà không thở vào hơi thở khác, có được không? Nếu không có sự thay đổi, hơi không đổi ra đổi vào, thì ta sẽ sống được bao nhiêu phút? Phải có thở ra và thở vào.

Những cảm nhận cũng giống vậy. Phải có những thứ cảm nhận khác nhau đó. Bởi nếu không có, bạn không thể tu tập phát triển trí tuệ gì cả. Nếu không có sai thì làm sao có đúng. Bạn phải đúng trước rồi mới nhìn thấy cái gì là sai. Đó là cách của mọi thứ.

Đối với đệ tử thực sự chuyên tâm, càng nhiều cảm nhận khác nhau thì tốt. Nhưng rất nhiều thiền sinh luôn cố tránh né những cảm nhận, họ không muốn đối xử với những cảm nhận. Kiểu đó cũng giống như cậu học trò lỳ lợm không chịu đến lớp học, không chịu nghe lời thầy. Những cảm nhận đó đang dạy chúng ta. Khi chúng ta biết rõ những cảm nhận là chúng ta đang tu tập Giáo Pháp. Sự bình an bên trong những cảm nhận giống như sự hiểu biết về những con khỉ. Khi bạn hiểu rõ những con khỉ là ra sao thì bạn không còn thấy bị phiền nhiễu hay bực tức với chúng.

Việc tu tập theo Giáo Pháp là như vậy. Giáo Pháp không phải ở đâu xa xôi, nó ở ngay đây với chúng ta. Giáo Pháp không phải là về những thiên thần trên cao hay về

những thứ bay bổng xa vời như vậy. Giáo Pháp chỉ đơn giản là về chúng ta, về cái chúng ta đang làm ngay đây và bây giờ. Quan sát chính mình. Có lúc cảm nhận sướng, có lúc cảm nhận khổ, lúc thấy dễ chịu, lúc thấy khó chịu, lúc hạnh phúc, lúc khổ đau, lúc thấy thương, lúc thấy ghét... đó là Giáo Pháp. Quý vị hiểu điều này không? Quý vị cần biết về Giáo Pháp này, quý vị cần phải đọc được (hiểu rõ) những trải nghiệm của mình.

Chúng ta phải biết rõ những cảm nhận trước khi có thể buông bỏ chúng. Đến khi chúng ta thấy rõ những cảm nhận là vô thường thì ta không còn bị phiền nhiễu bởi chúng, không còn dính theo chúng. Ngay khi một cảm nhận khởi sinh, cứ tự nhắc mình: "À... đây không phải là thứ gì chắc chắn". Khi trạng thái tâm thay đổi...tự nhắc mình: "À, không có gì chắc chắn". Ta có thể được bình an với những cảm nhận đó, cũng giống như cách chúng ta nhìn thấy con khỉ và không thấy bị quấy nhiễu hay bực tức gì với nó nữa. Khi bạn biết 'tẩy' (tính chất, sự thật) của những cảm nhận, thì đó là bạn đang biết rõ Giáo Pháp. Bạn buông bỏ những cảm nhận, nhìn thấy rằng tất cả chúng chỉ là những thứ luôn biến đổi, không chắc chắn.

Cái chúng ta gọi là sự không chắc chắn ở đây chính là Phật. Phật là Giáo Pháp. Giáo Pháp là thể hiện về bản tính 'không chắc chắn' (của mọi sự vật, hiện tượng). Ai nhìn thấy được tính 'không chắc chắn' trong các sự vật hiện tượng là nhìn thấy lẽ thật thường hằng của chúng: đó là tính vô thường của chúng. Giáo Pháp là như vậy. Và đó chính là Phật. Nếu ai thấy Giáo Pháp thì thấy Phật, ai nhìn thấy Phật là nhìn thấy Giáo Pháp. Nếu bạn hiểu biết rõ về lẽ vô thường, về tính không chắc chắn (*aniccam*) của mọi sự, thì bạn sẽ dễ dàng buông bỏ mọi sự và không còn nắm giữ hay dính chấp theo chúng nữa.

Ai cũng dặn: "Đừng làm bể ly, coi chừng bể ly!". Bạn có thể ngăn không cho nó bể sao? Nó không bể bây giờ thì sau này nó cũng hư bể thôi. Hoặc nếu bạn không làm bể, có thể ai đó cũng làm bể thôi. Nếu không ai làm bể, không chừng mấy con gà vô bếp cũng làm bể đó! Phật dạy chúng ta nên biết chấp nhận điều này. Phật nhìn thấu sự thật của mọi thứ, cứ coi cái ly đã bể rồi. Mỗi khi dùng cái ly, cứ quán chiếu điều đó, coi như nó đã bể. Quý vị hiểu được chỗ này không? Sự hiểu biết của Phật là vậy đó. Phật nhìn thấy lý này trong cái ly bể. Đến lúc nào đó rồi nó sẽ bể. Hãy tu tập phát triển loại hiểu biết này. Dùng cái ly này, cố giữ gìn nó, đến một ngày, trượt tay, ly rớt bể. Không sao. Vì sao không sao? Vì ta đã biết trước sau gì nó cũng hư bể. Chẳng có gì là tốt hoài, trẻ hoài. (Ví dụ khi nghĩ đến ta hiện tại hãy quán chiếu về cái ta già, ta chết; vì đến lúc thân này cũng già và cũng chết, đó là điều chắc chắn).

Nhưng thường ai cũng tham nắm của cải và chấp giữ này nọ: "Tôi thích cái ly này quá, tôi muốn nó đừng bao giờ hư bể". Sau đó con chó chạy qua hất bể... "Tôi sẽ giết con chó khốn kiếp đó!". Bạn thù ghét con chó vì 'dám' làm bể cái ly của bạn. Nếu con bạn làm bể, bạn cũng ghét nó luôn. Vì sao vậy? Bởi bạn tự xây đập đưa mình lên cao, bạn xây đập bít cửa, không chừa một lối thoát nào cho nước chảy. Nên chỉ còn cách đến lúc tức nước bể đập. Khi ngăn đập, bạn phải chừa lối thoát nước để khi nước lên cao nước có đường chảy bớt ra để giữ đập an toàn. Khi nước lũ tràn kín đập, bạn phải mở đường thoát nước để xả đập. Đó là nguyên lý van an toàn. Lẽ vô-thường chính là cái van an toàn của bậc chân tu và Thánh Nhân. Nếu bạn có được cái "van an toàn" như vậy thì bạn được bình an. (Dù bạn có muốn cái ly không hư bể, nhưng bạn vẫn nên chừa một đường cho lẽ vô thường, để khi lỡ cái ly bị bể bạn vẫn thấy bình an chứ không bị sốc, không bị tức giận với ai làm bể nó).

Khi đứng, khi đi, khi ngồi, khi nằm, tu tập liên tục đều đặn, dùng sự chánh niệm (*sati*) để quan sát và phòng hộ cáo tâm. Đây chính là tu, là định tâm (*samādhi*) và trí tuệ (*panna*). Cả hai là một thứ, nhưng chỉ là hai cách nói, hai cách nhìn khác nhau mà thôi.

Nếu chúng ta thực sự nhìn thấy tính 'không chắc chắc' thì sẽ nhìn thấy những thứ không chắc chắn. (Nếu hiểu rõ tính vô thường thì có thể nhìn thấy những thứ vô thường). Chỉ có một điều chắc chắn đó là: "mọi thứ đều là không chắc chắn", mọi thứ phải theo đường lối của sự vô thường, không thể nào khác được. Quý vị hiểu biết được chỗ này không? Chỉ cần thực sự biết được chỗ này là quý vị có thể biết được Phật, có thể tôn kính Đức Phật một cách đúng đắn.

(Nhiều người tôn kính Phật một cách sai lầm, họ cho rằng Phật là đấng cứu thế, có đầy đủ quyền uy và phép màu thưởng phạt. Họ thờ cúng Phật và lễ lạy Phật như một vị thần linh, chứ không phải vì họ nhìn thấy sự thật vô thường mà Phật đã chỉ ra).

Như vậy, mọi người cần phải có Phật một cách đúng đắn. Phật là sự thật. Khi nào còn có Phật như vậy, bạn sẽ không bị khổ. Ngay khi bạn dẹp bỏ hay lìa xa Phật, bạn sẽ bị khổ. Ngay khi bạn dẹp bỏ hay quên mất sự quán chiếu (quán niệm, tâm niệm) về tính luôn biến đổi, bất toại nguyện và vô chủ thể [vô thường, khổ và vô ngã] của tất cả mọi thứ, thì bạn sẽ bị khổ. Nếu ai chịu tu tập bấy nhiêu chỗ này là cũng đã đủ, là khổ sẽ không còn khởi sinh trong tâm, hoặc nếu nó có khởi sinh ít nhiều thì ta cũng có thể xử lý nó một cách dễ dàng; và sau đó nguyên nhân khổ sẽ không còn khởi sinh trong tương lại nữa. Ngay chỗ này là tu xong, việc tu tập đã hoàn thành, đó là lúc và nơi khổ không còn khởi sinh nữa. (Khổ đã diệt, *nirhodha*). Mà tại sao khổ không còn khởi sinh

nữa? Bởi vì ta đã loại bỏ tận gốc nguyên nhân của khổ (Loại bỏ *samudaya*).

Chẳng hạn, khi cái ly này bể, thường chúng ta thấy tiếc, (buồn, khổ). Chúng ta biết cái ly này là một nguyên nhân tạo ra khổ, vậy sao không loại bỏ cái nguyên nhân đó đi để tránh khổ. Tất cả mọi thứ đều do một nguyên nhân. [Mọi pháp đều có nhân]. Và, những thứ đó chấm dứt cũng vì một nguyên nhân. (Có nguyên nhân sinh và nguyên nhân diệt). Giờ có nguyên nhân khổ là cái ly này, chúng nên loại bỏ nguyên nhân đi, là xong. Nếu cứ quán xét (tâm niệm, quán chiếu) coi như cái ly này đã bể ngay cả khi nó chưa bể (vì trước sau gì nó cũng hư bể), thì nguyên nhân chấm hết. Khi không còn nguyên nhân nào nữa thì khổ cũng đâu thể nào còn nữa, nó cũng hết luôn. Đó chính là chấm dứt khổ, sự diệt khổ.

Quý vị không cần phải tu quá cao xa hơn chỗ lý này, chỉ tu chỗ này là đủ. Hãy tâm niệm sâu sắc điều này trong tâm mình. Về căn bản bạn cần phải có đủ năm giới hạnh[25] làm nền tảng đạo đức của mình. Không cần thiết phải vùi đầu vào tìm kiếm và nghiên cứu Ba Tạng Kinh Điển, chỉ cần chú tâm vào tu tập phần năm giới hạnh căn bản trước. Đầu tiên, chắc chắc bạn sẽ phạm phải nhiều điều trong giới hạnh. Khi nào nhận ra mình sai phạm, thì ngừng lại, quay lại và thiết lập lại giới hạnh cho mình. Có thể sẽ tiếp tục thiếu chú tâm, do quên lãng, do lơ tâm, do phóng túng nên tiếp tục phạm vào các giới hạnh. Sau khi nhận ra sự sai phạm, thiết lập lại giới hạnh cho mình. Cứ phải tu tập như vậy cho đến khi nào mình có thể hoàn toàn kiêng cử và tránh bỏ được những điều phạm vào năm giới hạnh đó.

---

[25] (Năm Giới Hạnh nói ngắn nhất là: không sát sanh, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm, và không uống rượu hay dùng chất độc hại).

Nếu chịu khó và ý thức tu tập theo cách như vầy, chẳng bao lâu khả năng chánh niệm (*sati*) sẽ tốt hơn, có mặt thường trực hơn và liên tục, giống như những giọt nước liên tục chảy thành dòng từ vòi của bình nước này. Nếu chúng ta tu tập không liên tục, giống như chúng ta nâng bình nước lên chút ít, những giọt nước ra khỏi vòi sẽ không liên tục, nhỏ xuống bộp...bộp...bộp từng giọt cách nhau. Nhưng nếu chúng ta tu tập liên tục đều đặn, giống như chúng ta nâng bình nước lên cao hơn, những giọt nước từ vòi sẽ chảy nhanh hơn, nhỏ xuống nhanh hơn bộp-bộp...bộp-bộp... Nếu chúng ta (bỏ thêm nỗ lực) nâng bình nước lên cao hơn nữa, những giọt nước từ vòi không còn "bộp bộp" nữa, mà chúng nối nhau chảy thành một dòng nước liên tục từ vòi.

Phải nói về Giáo Pháp theo cách như vậy để quý vị dễ hình dung, dễ thấy; phải dùng những ví dụ thực tế thì mới thấy được, mới hiểu được, bởi vì Giáo Pháp vốn không có hình sắc. Giáo Pháp không phải hình vuông, hình tròn, ta không thể nói Giáo Pháp là hình gì hết. Cách duy nhất để nói về Giáo Pháp là dùng những ví dụ thực tế như vậy. Đừng nghĩ Giáo Pháp ở đâu xa xôi. Nó đang ở ngay đây với bạn, ngay tại đây, ngay xung quanh bạn. Hãy coi, một phút này ta thấy vui, phút sau thấy buồn, phút nữa thấy bực... mỗi phút chốc mỗi trạng thái khác nhau, đó là Giáo Pháp. Tất cả Giáo Pháp nằm ngay ở đó. Bất cứ thứ gì gây ra khổ ta phải giải quyết và trừ bỏ nó. Nếu khổ vẫn còn đó, coi thêm lần nữa, cho đến khi nào ta nhìn thấy rõ rệt. Nếu ta có thể nhìn thấy rõ ràng thì chúng ta sẽ không bị khổ, bởi vì không còn cái khổ nữa. Nếu khổ vẫn còn đó, hoặc bạn vẫn tiếp tục thấy khổ thì có lẽ bạn đang đi lệch sai đường. Chỗ ta còn bị dính kẹt, khi nào ta còn thấy mình khổ quá, thì ta đã (nhìn) sai ngay chỗ đó. Khi nào bạn thấy mình sướng, thấy mình quá khoái lạc như đang trôi trên mấy tầng mây... thì ngay đó ta cũng đã (nhìn) sai!. (Quá khổ cũng sai, vì chưa nhìn ra nguyên nhân

và bản chất khổ; quá sướng cũng sai, chưa nhìn ra nguyên nhân và bản chất của sự sướng đó).

Nếu tu tập như cách tôi vừa nói, bạn sẽ luôn luôn có sự chánh niệm (*sati*) trong mọi tư thế. Khi có chánh niệm [*sati, thường nhớ*] và sự rõ biết [*sampajañña*, tỉnh giác về mình, ý thức về mình, hiểu biết về mình một cách rõ ràng] thì ta hiểu rõ về đúng và sai, về sướng và khổ. Khi đã hiểu rõ về những thứ đó, bạn sẽ biết được cách giải quyết chúng.

Tôi dạy thiền như vậy đó. Khi nào đến giờ ngồi thiền thì cứ ngồi, chẳng có gì sai trái hết. Vì đó cũng là việc (nề nếp, chuẩn mực trong chùa) ta cần phải tập luyện. Nhưng thiền không phải chỉ là ngồi như vậy. Bạn phải mở hết tâm mình ra để trải nghiệm tất cả mọi thứ, để cho mọi thứ trôi chảy và ta xem xét về bản chất của chúng. Làm sao ta có thể xem xét chúng? Thì nhìn thấy nó là vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả chúng đều không chắc chắn, chỉ là có rồi mất, sinh rồi diệt. "Cái này đẹp quá, tôi phải có nó mới được", đó là điều không chắc (chỉ là một ý nghĩ vừa khởi sinh). "Tôi chẳng ưa cái này chút nào", đó cũng là một điều không chắc chắc (chỉ là một ý nghĩ khởi sinh), lập tức nhắc mình: "Chưa chắc!". Giả sử điều đó là đúng, tuyệt đối chẳng có gì sai, ta cũng cứ làm như vậy cho...'chắc ăn'.... Bởi ta đâu cần phải nói chắc về mọi thứ mọi sự, đâu cần phải cố nhận lấy thứ này thứ nọ là thực, là chắc chắc.... Ví dụ, "Tôi phải chắc chắn có được cái này, vì tôi thích nó quá"... Như vậy là bạn đã chệch khỏi đường. Đừng làm như vậy, đừng cố chấp như vậy. Dù cho bạn có thích cái gì đến mức nào, hãy luôn tâm niệm (nhớ, quán chiếu, coi) điều đó là không chắc chắn. (Vì biết đâu lát nữa hay ngày mai, hay sau khi có nó, bạn không còn thích nó như vậy nữa. Mọi ý nghĩ luôn thay đổi, mọi thứ đều không chắc chắn).

Một số đồ ăn có vẻ rất ngon, nhưng dù vậy là người tu ta vẫn nên tâm niệm đó là điều không chắc chắn. Dù có thể chắc chắn là nó ngon, ngon thiệt, nhưng cứ luôn tự nhắc mình: "Chưa chắc!". Nếu bạn muốn kiểm tra điều đó là chắc hay không, hãy cố ăn nhiều những món mình thích hàng ngày. Được mấy ngày? Rồi cũng đến lúc bạn sẽ than: "Món này hết ngon rồi". Lúc đó có thể lại giả vờ sửa giọng: "Hết ngon, nhưng thiệt tình là tôi thích món này". Nhưng điều mới nói cũng lại là không chắc chắn! Bạn phải biết để cho mọi sự trôi chảy, hãy để yên mọi sự tự nhiên xảy ra, giống như hơi thở vào và hơi thở ra vậy. Phải có thở vào và có thở ra, hơi thở cũng sống nhờ vào sự thay đổi. Mọi thứ đều phụ thuộc vào sự thay đổi như vậy.

Những điều đó nằm ngay bên trong chúng ta, không ở đâu khác. Nếu chúng ta không còn tâm nghi ngờ thì dù đang ngồi, đang nằm, đang đứng, hay đang đi chúng ta sẽ luôn được bình an. Định (*samādhi*) không phải chỉ là việc ngồi. Nhiều người cứ ngồi cho đến khi ngủ gục xuống. Họ thậm chí đan tâm ngồi đến chết luôn, chẳng còn biết đâu là nam là bắc nữa. Đừng có tu theo kiểu cực đoan cực hình như vậy nữa. Nếu cảm thấy buồn ngủ, đứng dậy và đi, thay đổi tư thế. Tu trí tuệ, phát triển trí tuệ. Nếu đã thực sự mệt thì nghỉ ngơi, đi ngủ. Khi nào ngủ dậy lại tiếp tục tu, thà vậy chứ đừng bắt ép mình ngồi mơ mơ lạc lạc trong ngủ gục. Phải tu tập hợp lý như vậy. Phải đúng lý, có trí tuệ, biết suy xét từng tình huống.

Bắt đầu tu tập bằng thân và tâm của mình, nhìn thấy chúng là vô thường. Mọi thứ khác cũng giống vậy, cũng vô thường như thân và tâm mình. Hãy nhớ trong tâm, mỗi khi bạn nghĩ về món ăn nào đó là rất ngon...thì phải nhắc mình ngay: "Điều đó không chắc!". Chúng ta phải 'nuốt' ngay điều này. Nhưng thông thường thì mình bị điều đó 'nuốt' trước,

phải không? (Thấy món ngon khoái khẩu của mình là bị nó 'hớp hồn' ngay). Nhưng cái lý sự của con người là vầy: khi ta không ưa thích ai hay thứ gì, ta thấy khổ. (Tôi ghét cái này). Điều này đã 'nuốt chửng' ta. Lại nữa: nếu cô ta thích tôi thì tôi thích cô ta. Điều này cũng 'nuốt chửng' ta luôn. (Tôi thích cô ta chỉ vì cô ta thích tôi thôi, chứ không vì sự thật nào khác). Bạn sẽ không bao ưa đúng hay ghét đúng cái gì hết. Phải tập nhìn theo cách này: mỗi khi thấy thích cái gì, hãy nói với mình "Đây là điều không chắc!". Bạn phải lội ngược với chính mình, phải làm ngược với điều mình muốn, thì mới có thể thực sự nhìn ra Giáo Pháp, nhìn ra sự thật.

Tu tập tất cả mọi tư thế. Ngồi, đi, đứng, nằm... bạn có thể trải nghiệm tâm đang *sân* trong mọi tư thế, đúng không? Bạn có thể tức giận khi đang đi, khi đang ngồi, khi đang nằm. Bạn có thể trải nghiệm tâm *tham* khi đang ngồi, đang đi, đang đứng, đang nằm. Phải thực sự tu tập thường trực liên tục như vậy. Đừng tu kiểu biểu diễn, tu cho có, phải thực sự tu thiệt như vậy.

Khi đang ngồi thiền sẽ có nhiều sự cố khởi sinh trong tâm. Hết cái này đến cái khác, cái này chưa kịp lắng xuống cái khác đã khởi sinh. Mỗi khi có gì khởi sinh, cứ tự nhắc mình: "Không chắc, không chắc". Cứ 'nuốt' nó trước, trước khi nó kịp 'nuốt' mình.

Bây giờ, đây là chỗ quan trọng. Nếu bạn biết tất cả mọi thứ đều vô thường, sự suy nghĩ của bạn sẽ dần dà tháo gỡ và thoải mái. Khi bạn quán xét về tính 'không chắc chắn' của mọi thứ sinh diệt, bạn sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ đều biến diệt theo cách như vậy. Khi bất cứ điều gì khởi sinh, tất cả những gì bạn cần nói là: "Ồ, lại một cái khác nữa!".

Bạn đã từng thấy nước chảy chưa?...Bạn đã từng thấy nước tĩnh (lặng, không chảy) chưa? Nếu tâm bạn bình an thì nó giống như nước chảy mà tĩnh lặng. Bạn đã từng thấy

nước chảy mà tĩnh lặng chưa? Ngộ thiệt! Bạn chỉ từng nhìn thấy nước chảy và nước không chảy, đúng không? Nhưng bạn chưa hề nhìn thấy nước chảy mà tĩnh lặng. Ngay chỗ đó, đó là chỗ suy nghĩ của ta không nắm bắt được ta, thậm chí khi nó bình an (tĩnh lặng), ta vẫn có thể phát triển trí tuệ. Tâm của ta giống như nước chảy, và nó cũng tĩnh lặng. Nó hầu như hoàn toàn tĩnh lặng, nhưng nó vẫn đang trôi chảy. Do vậy tôi mới gọi là "nước tĩnh lặng mà chảy". Ngay đó trí tuệ có thể khởi sinh.

# 69

# Đi Về Phía Vô Vi

[26]Hôm nay là ngày các Phật tử đến đây để tu giữ tám giới hạnh (*uposatha*)[27] và lắng nghe Giáo Pháp, theo như lệ thường ở đây. Lý do lắng nghe Giáo Pháp là để trước tiên hiểu được những điều chúng ta chưa hiểu, để làm rõ chúng; và thứ hai là cải sửa sự dính chấp của chúng ta vào những điều mà chúng ta đã hiểu ra. Chúng ta phải nhờ có các bài pháp thoại như vầy mới nghe và hiểu được, và do đó phần lắng nghe là quan trọng nhất.

Trong bài nói chuyện hôm nay, xin quý vị đặc biệt chú tâm để nghe, trước hết quý vị nên ngồi thẳng thóm để tạo tư thế tốt cho việc lắng nghe. Nhưng cũng đừng ngồi theo kiểu quá nghiêm nghị, cứng đơ. Giờ thì việc còn lại là thiết lập cái tâm, làm cho tâm của quý vị tập trung vững vàng. Đó là định tâm (*samadhi*). Tâm là phần quan trọng. Tâm chính là cái

---

[26] [Được giảng vào đêm rằm Lễ Giữ Tám Giới (Bát Quan Trai Giới) tại chùa Wat Pah Pong năm 1976.]

[27] [*Upsatha* là Tám Giới (HV: Bát Quan Trai Giới), bao gồm Năm Giới căn bản (không sát sinh, không lấy cắp, không nói dối, không tà dâm, và không uống rượu hay dùng các chất độc hại) cộng thêm ba giới nữa là: không trang điểm, son phấn và không tham gia kịch nghệ, múa hát; không ngồi nằm trên giường cao ghế đẹp xa hoa; và không ăn quá giờ 12 giờ trưa (ngọ).

Những Ngày *Upsatha* hay dịp Lễ Bát Quan Trai Giới là thời gian các Phật tử thường đến chùa để tu giữ không phạm vào tám giới trên để tâm được trong sạch, lắng nghe Giáo Pháp từ các sư thầy, và để thiền tập.]

(Việc giữ tám giới được thực hiện bốn ngày trong một tháng Phật lịch là mồng 1 (đầu trăng), mồng 8 (giữa kỳ trăng đầy lên), rằm 15 (trăng tròn) và 23 (giữa kỳ trăng khuyết đi). (Các nước Phật giáo Đại thừa thì chọn sáu ngày trong một tháng, đó là mồng 8, 14, 15, 23 và hai ngày cuối của tháng âm lịch đó).

nhận thức đúng sai, thiện ác. Nếu chúng ta thiếu chú tâm chánh niệm (*sati*) trong nửa giờ thì chúng ta sẽ phát điên trong nửa giờ đó. Tuy nhiên, phần lớn tâm của chúng ta không có chú tâm chánh niệm (*sati*), cho nên chúng ta cứ luôn bị điên đảo. Do vậy, điều quan trọng là chúng ta phải chú tâm khi đang lắng nghe Giáo Pháp.

Tất cả mọi chúng sinh trên thế gian này đều bị vây kín bởi khổ. Chỉ có sự khổ gây phiền não cho cái tâm. Tu học theo Giáo Pháp là nhằm mục đích tiêu diệt hết sự khổ đó. Nếu có khổ khởi sinh là do chúng ta chưa hiểu biết rõ ràng về nó. Dù chúng ta có cố chống chế hay kiểm soát bằng sức mạnh ý chí của mình hay bằng của cải và tiền bạc gì gì đi nữa, thì ta cũng không làm gì được. Chừng nào ta còn chưa hiểu biết về khổ và nguyên nhân khổ thì không có cách nào làm gì cho hết khổ, cho dù có chúng ta có đi cúng hiến của cải vật chất, hay làm thiện nghĩ thiện theo kiểu gì gì đó. Chỉ có bằng sự hiểu biết rõ ràng và sự tỉnh giác, bằng sự hiểu biết sự thật về khổ, thì khổ mới biến mất. Và lý này không những chỉ áp dụng cho các tu sĩ xuất gia, mà cũng tương tự cho các Phật tử tại gia: cho bất cứ ai—nếu ai hiểu được bản chất sự thật của mọi thứ thì khổ sẽ tự động chấm dứt.

Bây giờ, những trạng thái đúng và sai, thiện và ác, đều là những sự thật thường hằng. Giáo Pháp có nghĩa là những điều thường hằng, bản thân những điều đó là luôn luôn đúng, là chân lý. Sự động vọng luôn giữ tính động vọng của nó, sự tĩnh lặng luôn giữ tính tĩnh lặng của nó. Thiện và ác luôn giữ tính chất thiện và ác riêng biệt của chúng. Giống như nước nóng: nó luôn giữ tính chất nóng của nó, đối với ai thì nó vẫn vậy, nó không thay đổi sự nóng đó vì ai hết. Dù ai trẻ hay già uống nó, nó vẫn nóng như vậy. Do vậy, Giáo Pháp được định nghĩa là cái luôn duy trì trạng thái của nó. Trong sự tu tập của chúng ta, chúng ta phải hiểu biết về tính

nóng và tính lạnh, tính thiện và tính ác. Ví dụ, sau khi hiểu về tính ác, chúng ta sẽ không tạo nguyên nhân gây ra ác, và do đó ác sẽ không khởi sinh.

Những người tu hành Giáo Pháp (*Dhamma*) cần hiểu biết nguồn gốc của những thứ khác nhau, nguyên nhân của những pháp (*dhamma*) khác nhau. Nếu ngăn chặn được nguyên nhân nóng, thì sự nóng không còn khởi sinh. Tương tự với tính ác: nó gởi sinh từ một nguyên nhân. Nếu chúng ta tu tập cho đến khi thấy biết Giáo Pháp thì chúng ta sẽ thấy biết nguồn gốc của mọi thứ, nguyên nhân gây ra chúng. Nếu chúng ta dập tắt nguyên nhân ác thì sự ác cũng bị dập tắt, chúng ta không cần chạy theo cái ác để giải quyết nó.

Đây là cách tu tập theo Giáo Pháp, tu tập từ nguyên nhân gốc rễ của mọi sự. Nhưng nhiều người nghiên cứu Giáo Pháp, học hiểu nó, thậm chí thực hành nó, nhưng họ không có mặt với Giáo Pháp, và đó là những người chưa giải quyết được nguyên nhân của cái ác và những sự động vọng trong tâm và trái tim của họ. Chừng nào nguyên nhân nóng vẫn còn, thì chúng ta không thể nào ngăn được sự nóng ở đây. Tương tự cách đó, chừng nào nguyên nhân của sự ngu mờ vẫn còn trong tâm chúng ta, thì chúng ta không thể nào ngăn chặn sự ngu mờ có mặt ở đây, bởi nó bắt nguồn từ nguyên nhân ở đây... Chừng nào cái nguồn gốc vẫn chưa được chấm dứt, thì sự ngu mờ vô minh vẫn có mặt trở lại.

Khi chúng ta làm việc thiện, tính thiện khởi lên trong tâm. Nó khởi sinh từ nguyên nhân của nó. Đây được gọi là tính thiện (*kusala*).[28] Nếu chúng ta hiểu biết những nguyên nhân theo cách này, thì chúng ta có thể tạo ra những nguyên nhân đó và kết quả sẽ tự nhiên xảy đến.

---

[28] (*Kusala* là thiện, lành, tốt, khéo léo, khôn khéo, thiện xảo. Ngược lại là *akusala*).

Nhưng người ta thường không tạo ra những nguyên nhân đúng đắn. Họ rất muốn sự tốt thiện, nhưng họ chưa biết cách tạo nguyên nhân tạo ra nó. Tất cả những gì họ có được chỉ toàn những kết quả xấu, bao lấy cái tâm trong khó khổ. Thời giờ ai cũng chỉ muốn tiền. Họ cứ nghĩ rằng khi có nhiều tiền thì mọi thứ sẽ đâu vô đó; do vậy ai cũng dành hết thời gian vô việc kiếm tiền, họ không tìm kiếm sự tốt thiện. Kiểu đó giống như họ muốn có thức ăn để ăn, nhưng không chịu bỏ công cất giữ nó: họ cứ để mặc thức ăn nằm đó cho đến lúc thức ăn hư thối. Người muốn tiền thì không nên chỉ biết kiếm tiền mà phải nên biết cách giữ tiền. Nếu bạn muốn có thức ăn thì không chỉ biết đi mua nó mà còn phải biết bảo quản nó, chứ không phải mang về quăng vào chỗ nào đó trong nhà. Nó sẽ bị hư. Cách suy nghĩ như vậy là sai. Kết quả của sự nghĩ sai (tà tư duy, tà kiến) là sự động vọng, sự bất ổn và sự ngu mờ, vô minh. Phật đã dạy Giáo Pháp để mọi người đưa vào thực hành, để biết và thấy nó, và trở thành một với nó, để làm cho tâm trở thành Giáo Pháp. Khi tâm là Giáo Pháp, thì nó sẽ đạt đến sự hạnh phúc và hài lòng. Sự khổ đau bất an của vòng luân hồi sinh tử nằm trong thế giới này, và sự chấm dứt khổ đau cũng nằm ngay trong thế giới này.

Việc tu hành theo Giáo Pháp là dẫn dắt cái tâm đạt đến sự chuyển hóa khổ đau, vượt lên khỏi khổ đau. Thân thì không thể chuyển hóa hay vượt trên khổ đau được—sau khi thân này được sinh ra thì nó phải chịu khổ đau, bệnh tật, già, chết. Chỉ còn cái tâm là có thể chuyển hóa và vượt qua những dính chấp, gông cùm. Tất cả những giáo lý của Phật được chép lại trong kinh điển chúng ta gọi là phần Pháp học (*pariyatti*),[29] đó là những phương tiện để dẫn đến chấm dứt khổ đau.

---

[29] [*Pariyatti* là phần giáo lý được ghi lại trong kinh điển hoặc được truyền thụ từ người này sang người khác. Đây là phần lý thuyết của Phật giáo

Ví dụ, Phật đã dạy về những sinh trạng có-chú-tâm (*upādinnaka-sankhārā*, sinh trạng có-tâm-thức) và những sinh trạng không-có-chú-tâm (*anupādinnaka-sankhārā*, sinh trạng không-tâm-thức). Những sinh trạng không-tâm-thức thường được định nghĩa là những thứ như cây cỏ, núi non, sông suối, vân vân—*những thứ vô tình*. Còn những sinh trạng có-tâm-thức thường được định nghĩa là những loài động vật, con người, vân vân—*những loài hữu tình*. Đa số người học Phật giáo đều chấp nhận suông những định nghĩa đó, nhưng nếu chúng ta chịu suy xét vấn đề một cách thấu đáo, về cách cái tâm con người bị dính-theo những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm giác và những trạng thái tâm, thì ta sẽ hiểu ra được rằng thực ra không có thứ gì là không có-tâm-thức hết. Hễ khi nào có dục vọng trong tâm thì mọi thứ trở thành có-tâm-thức.

Học về Giáo Pháp nhưng không thực hành nó thì chúng ta sẽ không biết về những ý nghĩa thâm sâu của nó. Ví dụ, có thể chúng ta nghĩ rằng những thứ như những cột nhà, bàn, ghế và tất cả những thứ phi động vật đều là "không tâm thức". Chúng ta chỉ nhìn thấy một mặt của những thứ đó. Nhưng nếu bạn lấy búa đập bể vài thứ, bạn sẽ thấy chúng là có tâm thức hay không!

Chẳng qua đó là do cái tâm của chúng ta, vì dính chấp vào những thứ bàn, ghế và mọi thứ của cải, nên nó chú tâm vào những thứ đó. Ngay cả một cái ly bể cũng làm chúng ta 'xót ruột', bởi cái tâm chúng ta đang "chú tâm" vào cái ly đó. Dù là cây cỏ, núi non, hay là bất cứ thứ gì, bất cứ thứ gì chúng ta cảm giác là 'của ta', thì chúng cũng có một cái tâm đang chú tâm vào chúng—nếu không phải là tâm của chúng,

---

(Pháp học). Pháp học chỉ dạy về hai phần khác đó là phần thực hành (Pháp hành, *Patipatti*) và phần chứng ngộ (Pháp giác ngộ, *Pativedha*). Vậy tất cả có ba phần: Học-Tu-Chứng].

thì cũng là tâm của ai đó. Tất cả những thứ đó đều là "những sinh trạng có tâm-thức", chứ không phải là "không tâm thức"[30], không phải tuyệt đối vô tình.

Tương tự như thân của chúng ta. Chúng ta thường nói rằng thân này có là có tâm-thức. Thực ra, cái "tâm" chú tâm về thân không phải là gì khác mà chỉ là sự dính chấp (*upādāna*), đó là sự gắn gán vào thân và chấp lấy thân này là 'ta' và 'của ta'.

Cũng giống như người mù không nhận biết được màu sắc—dù có nhìn kiểu gì thì cũng không thấy màu gì. Điều này giống như cái tâm khi đang bị che mù bởi dục vọng và ngu dốt (tham và si), thì tất cả mọi đối tượng của tâm thức đều bị chú tâm. Bởi vì tâm bị dính dơ bởi dục vọng (tham) và bị ngăn che bởi sự ngu tối (si), nên mọi thứ đều trở nên bị chú tâm... tất cả những thứ bàn, ghế, thú vật, và tất cả mọi thứ khác. Nếu chúng ta cứ chấp rằng mình có một cái 'ta' cố hữu truyền kiếp (như linh hồn, bản ngã), thì tâm sẽ luôn dính chấp vào mọi thứ. Lúc đó tất cả mọi thứ đều trở thành bị chú-tâm, do vậy luôn sự dính chấp và ràng buộc luôn luôn có mặt.

Phật đã dạy về những thứ có-điều-kiện (những pháp hữu vi, *sankhata dhammas*) và những thứ vô-điều-kiện (những pháp vô vi, *asankhata dhammas*). Có điều kiện (hữu vi) thì vô số kể-- vật chất, phi vật chất, lớn, nhỏ-- nếu tâm chúng ta đang bị che mờ bởi sự ngu tối thì tâm sẽ nhân phóng đủ

[30] [*upādinnaka-sankhārā*: sinh trạng, sinh vật, chúng sinh có tâm-thức (có thức, có ý thức, hữu thức, hữu tình). *aupādinnaka-sankhārā*: sinh vật, chúng sinh không có tâm-thức (không có thức, vô thức, vô tình).]

(Chỗ này theo cách giảng bình dân của thiền sư được dịch ra tiếng Anh (mind-attended và not mind-attended) là: "có chú-tâm" và "không có-chú-tâm", nghĩa là loài sinh vật có tâm thức thì có thể chú-tâm, và dạng không tâm-thức thì không thể có chú-tâm).

hướng theo những thứ hữu vi tạo tác đó, phân chia phân biệt thành đủ thứ tốt-xấu, ngắn-dài, lớn-nhỏ, thô-tinh, này-nọ... Tại sao tâm này nhân phóng đến như vậy? Bởi vì tâm không hiểu biết về sự thật của thế tục, đó là sự thật do con người quy ước (tục đế)[31], nó chưa nhìn thấy Giáo Pháp. Vì không nhìn thấy Giáo Pháp nên tâm còn đầy những dính chấp. Khi nào tâm còn những dính chấp (gông cùm) thì không có đường giải thoát, thì vẫn còn đầy sự ngu mờ (vô minh), còn sinh, già, bệnh, chết...thậm chí ngay trong tiến trình ý nghĩ (tư duy). Loại tâm này được gọi là tâm hữu-vi hay pháp hữu-vi (*sankhata dhamma*), tức là tâm còn tùy duyên, tâm do tạo tác, tâm có điều kiện.

Trạng thái không còn tùy duyên, không do tạo tác, không bởi điều kiện thì được gọi là trạng thái vô vi hay pháp vô-vi (*asankhata dhamma*). Chỗ này là chỉ trạng thái cái tâm đã nhìn thấy Giáo Pháp, nhìn thấy sự thật của năm tập hợp uẩn (*khandha*) đúng-như-chúng-là. Chúng đích thực là luôn biến đổi, không hoàn hảo và không là gì hay thuộc ai cả [vô thường, khổ và vô ngã]. Tất cả những ý nghĩ như 'ta', 'tôi', 'của tôi', 'của họ'... đều thuộc về sự thật do quy ước (tục đế). Chúng thực sự chỉ là những trạng thái có điều kiện, do tạo tác và tùy duyên mà có-rồi-mất. Khi chúng ta biết rõ sự thật về những trạng thái có điều kiện (hữu vi) đó, biết rõ chúng chẳng phải là cái 'ta' hay là gì 'của ta' cả, thì chúng ta có thể buông bỏ những thứ có điều kiện (hữu vi) và những thứ do quy ước (tục đế) đó. Khi nào buông bỏ (không còn chấp) những thứ hữu vi thì chúng ta đạt đến Giáo Pháp, chúng ta

[31] (*Samutti sacca*: sự thật do quy ước, do cách nghĩ và cái tâm đối đãi so sánh của con người quy định, đó là tục-đế. Ví dụ, cái 'ly' chỉ là do cách con người đặt tên để gọi và phân biệt với những thứ khác, nhưng về bản chất thực sự nó không phải là một cái 'ly'. Ví dụ những dân tộc khác lại gọi nó bằng chữ khác. Đó chỉ là sự thật do quy ước, là tương đối, không phải là sự thật tuyệt đối hay chân-đế (*paramattha sacca*).

bước vào giác ngộ Giáo Pháp. Khi chúng ta đạt đến Giáo Pháp thì chúng ta hiểu biết mọi sự rõ ràng. Hiểu biết là biết cái gì? Chúng ta biết rằng mọi thứ chỉ là những thứ có điều kiện (hữu vi) và do quy ước (chỉ đúng với thế tục), không phải là 'cái gì' hay 'ai' cả, không phải là cái 'ta', 'chúng ta', hay 'ai' gì hết. (Chẳng là gì cả: vô ngã). Đây là sự hiểu biết (tri kiến) về đường lối của mọi thứ trên thế gian.

Sau khi nhìn thấy theo cách như vậy, tâm chuyển hóa vượt trên mọi thứ thế gian. Thân có thể già, bệnh, chết, nhưng tâm vượt trên những chuyện khổ đau sinh tử này. Khi tâm đã chuyển hóa và vượt lên trên những thứ hữu-vi tạo tác, nó sẽ thấy biết  trạng thái vô-vi. Tâm trở thành vô-vi (không còn tạo tác, không còn tùy duyên)—đó là trạng thái không còn các yếu tố điều kiện nhân duyên nữa. Tâm không còn bị tạo tác bởi những lo âu của thế giới, những điều kiện đổi thay không còn làm ô nhiễm tâm nữa. Sướng hay khổ không còn ảnh hưởng đến tâm. Không còn thứ gì có thể tác động hay thay đổi nó nữa, tâm đã được an toàn, nó đã thoát khỏi tất cả mọi sự tác thành, trở thành, tạo tác. (Không còn trở thành, không còn tạo nghiệp). Sau khi đã nhìn thấy bản chất của những thứ có điều kiện (hữu vi) và do quy ước thế gian, tâm được tự do và giải thoát.

Cái tâm được tự do này được gọi là trạng thái Vô-Vi, đó là trạng thái vượt trên sức mạnh mọi thứ tạo tác. Nếu tâm chưa thực sự hiểu biết về những pháp hữu vi (giả lập, có điều kiện) và pháp thế gian (tục đế), thì nó vẫn còn bị tác động bởi chúng. Khi đó tâm gặp những thứ (coi là) tốt, xấu, sướng, khổ... nó liền nhân phóng theo những thứ đó. Tạo sao tâm phóng túng chạy theo mọi thứ như vậy? Bởi vì vẫn còn một nguyên nhân. Nguyên nhân gì? Nguyên nhân là nó vẫn còn cho rằng (sắc) thân này là 'ta', là 'thân của ta' (là 'xác của hồn ta'); rằng những cảm giác (thọ) này là 'ta', là 'của ta';

rằng những nhận thức (tưởng) này là 'ta', là 'của ta'' rằng những ý nghĩ (hành) này là 'ta', là 'của ta'; rằng tâm thức (thức) này là 'ta', là 'của ta'. Cái khuynh hướng (gông cùm) nhận biết mọi sự mọi thứ dựa trên cơ sở cái 'ta' (ngã kiến, ngã chấp) chính là nguồn gốc tạo ra sướng, khổ, sinh, lão, bệnh, tử. Đây là cái tâm thế tục, nó luôn điên đảo quay cuồng và thay đổi theo sự dẫn dắt và tạo tác của những điều kiện của thế gian thế tục. Đây là cái tâm hữu-vi, (nó còn tùy duyên, còn tạo tác trong vòng sinh tử).

Nếu chúng ta tình cờ nhận được một số tiền của (ví dụ như trúng số) thì tâm chúng ta sẽ bị tác động bởi điều đó. Đối tượng (số tiền đó) tác động tâm ngay, tạo tác tâm đến một cảm giác mừng vui, khoái sướng; nhưng khi sự sướng không còn nữa, sự hết sướng lại tạo tác tâm đến cảm giác khổ. Tâm trở thành nô lệ của các trạng thái, điều kiện, là nô lệ của dục vọng. Thế tục mang đến bất cứ cái gì, tâm cũng bị tác động hoặc chạy theo thứ đó. Loại tâm này không có chỗ nương tựa, nó không tự bảo vệ được chính mình, nó chưa được tự do. Nó vẫn còn thiếu một nền móng vững chắc. Loại tâm này chưa hiểu biết sự thật của những thứ điều kiện, những thứ hữu vi, giả lập. Nó còn bị tạo tác, còn tùy phóng theo các điều kiện thế tục. Đó là cái tâm hữu-vi.

Tất cả quý vị đang ngồi đây nghe Giáo Pháp, xin hãy suy xét một chút rằng... ngay cả một đứa bé cũng có thể làm mình tức giận, đúng vậy không? Ngay cả một đứa bé nằm nôi cũng đánh lừa được (tâm) bạn. Nó có thể đánh lừa (làm cho) bạn cười, bạn khóc—nó có thể làm bạn dính theo những trạng thái khác nhau. Ngay cả những người già cũng bị lừa bởi những 'trò' đó. Đối với những người còn ngu mờ, không nhìn thấy sự thật thế tục, họ cứ để tâm dính vào vô số những phản ứng như thương, ghét, sướng, khổ, khoái, đau... Mọi thứ bắt tâm chúng ta phải phản ứng liên tục như vậy bởi vì

chúng ta bị nô lệ cho chúng. Chúng ta là nô lệ của dục vọng (*tanhā*). Dục vọng ra tất cả mệnh lệnh và chúng ta chỉ biết làm theo nó.

Tôi nghe nhiều người kể công than rằng..."Ôi, tôi khổ quá. Ngày đêm tôi đều phải ra đồng, tôi chẳng có thời gian được ở nhà. Giữa trưa đứng bóng tôi cũng phải ra đồng để làm với cái nắng như thiêu đốt. Dù ở nhà mát mẻ nhưng số tôi không được ở nhà, tôi phải đi làm. Tôi thiệt là quá khổ."

Nếu như tôi hỏi họ: "Tại sao bà không rời bỏ nhà và đi tu cho rồi?", họ sẽ nói: "Tôi không thể bỏ nhà đi được. Tôi còn nhiều trách nhiệm". Dục vọng (*tanhā*) kéo họ ở lại. Nhiều lúc chúng ta đang cày ruộng nhưng lại mắc tiểu quá chừng (một dục vọng được tiểu tiện) đến nỗi ta vừa đi vừa cày vừa tiểu luôn, giống như mấy con trâu vậy. Thiệt đúng là dục vọng muốn ta làm gì thì ta phải làm, ta là nô lệ của nó.

Khi tôi hỏi mấy người: "Các chú mạnh giỏi không, dạo này bận quá phải không, không thấy các chú đến chùa?". Họ trả lời kiểu dân giã: "Thưa thầy, thiệt tình con bận lún sâu luôn". Tôi chẳng hiểu họ bị lún sâu vào những thứ gì! Đó chỉ là những điều kiện, những sự tạo tác. Phật đã dạy phải nhìn những bề ngoài giả lập đúng-như-chúng-là và nhìn thấy những điều kiện giả tạm đúng-như-chúng-là. Đây là cách nhìn thấy Giáo Pháp, nhìn thấy mọi thứ mọi sự đúng như chúng đích thực là. Nếu bạn thực sự nhìn thấy cả hai cái (bề ngoài giả lập và các điều kiện giả tạm) thì bạn phải giục bỏ cả hai, buông bỏ cả hai thứ.

Dù bạn có tiếp nhận thứ gì thì nó cũng không có một thực thể hay bản thể hay là 'cái gì' thực cả. Lúc đầu nó có vẻ là tốt, nhưng sau đó nó cũng thành xấu mà thôi. (Ngon rồi cũng thành dở, sướng rồi cũng thành chán...). Nó cứ khiến ta thích, rồi khiến ta ghét; làm ta cười, rồi làm ta khóc; nó khiển nó khiến ta chạy theo đủ thứ kiểu nó lôi kéo ta. Tại sao như

vậy? Bởi vì cái tâm chưa được tu tập và phát triển. Những điều kiện thế tục trở thành những yếu tố tạo tác của tâm, làm cho nó thấy to, thấy nhỏ, thấy sướng, thấy khổ, thấy buồn, thấy này, thấy nọ... cảm nhận đủ thứ, đủ kiểu.

Vào thời cha ông chúng ta ngày xưa, khi có ai chết họ đi mời sư thầy đến tụng những câu về lẽ vô-thường, như sau:

| | |
|---|---|
| *Aniccā vata sankhārā* | *Tất cả mọi thứ trên đời (mọi thứ có điều kiện, pháp hữu vi) đều là vô thường.* |
| *Uppāda-vaya-dhammino* | *Đều thuộc bản chất sinh và diệt.* |
| *Uppajjitvā nirujjhanti* | *Sau khi khởi sinh, chúng sẽ ngừng diệt (có sinh có diệt).* |
| *Tesam vūpasamo sukho.* | *Sự chấm dứt các điều kiện đó (sự tắt bặt các duyên) là hạnh phúc thực sự.* |

Tất cả các điều kiện đều là vô thường. (Các sinh trạng trên thế gian đều là vô thường, vì chúng có điều kiện và thay đổi tùy theo các điều kiện). Thân này và tâm này cũng là vô thường. Chúng vô thường bởi chúng không cố định, không bền chắc và luôn luôn biến đổi. Mọi thứ được sinh ra thì tất yếu phải biến đổi biến hoại—đặc biệt dễ thấy như thân này của chúng ta. Có một cái nào không thay đổi trong thân này? Tóc, móng, răng, da...có giữ nguyên không thay đổi không? Tình trạng thân thể thay đổi liên tục và già đi mỗi ngày, do vậy thân là vô thường. Thân có bền chắc đâu? Tâm có ổn định không? Hãy suy xét về điều này. Biết bao nhiêu lần sinh và diệt xảy ra trong mỗi ngày? Cả thân và tâm đang sinh và

diệt liên tục mỗi ngày, tình trạng của chúng là luôn luôn biến động liên tục.

Lý do chúng ta không thể nhìn thấy những điều này theo đúng sự thật là bởi chúng ta vẫn luôn tin vào điều không phải sự thật. Giống như mình bị dẫn dắt bởi một người mù. Làm sao mà đi đúng đường an toàn? Người mù chỉ dắt ta đi vào rừng vào bụi thôi. Làm sao người mù dắt chúng ta đi đúng đường khi bản thân ông ta không nhìn thấy gì? Tương tự vậy, tâm chúng ta đang bị che mờ bởi những điều kiện thế tục, chỉ tạo ra khổ đau khi ta đi tìm cái sướng, chỉ tạo khó khăn khi ta đi tìm sự dễ chịu. Cái tâm (ngu mờ) như vậy thì chỉ tạo ra khó khăn và khổ sở. Thiệt lòng chúng ta muốn trừ bỏ những khó khổ, nhưng thay vì vậy chỉ tạo thêm những thứ đó. Chỉ còn cách ngồi than thở. Chúng ta tạo nên những nguyên nhân xấu, bởi vì chúng ta không hiểu biết sự thật của những‘ bề ngoài giả lập’ và những ‘điều kiện giả tạm’ của mọi thứ trên thế gian.

Những điều kiện là vô thường, những trạng thái sống đều là vô thường, cả hai dạng sinh trạng có tâm thức và sinh trạng không tâm thức đều là vô thường. Về thực tế, những sinh trạng không tâm thức là không tồn tại. Loại không tâm thức là ở đâu? Ngay cả trong nhà vệ sinh, bạn nghĩ cái gì là không tâm thức... hãy để anh nào mang búa vào đập bể thử coi! Coi chừng anh đó phải đối diện với bên "quản lý" khu nhà đó. Tâm chú tâm vào mọi thứ, ngay cả những thứ ô uế trong nhà vệ sinh. Ngoại trừ người nào nhìn thấy rõ ràng đường lối của mọi sự vật, đối với người thường thì không bao giờ có những thứ gọi là không có tâm thức.

Những bề ngoài giả lập là do quy định quy ước mà có. (Đó là giả danh của mọi thứ). Tại sao chúng ta phải quy ước chúng? Bởi vì về sự thật chúng không có thực. Ví dụ, có ai muốn làm dấu chỗ này. Anh ta lấy miếng gỗ hay đá đặt lên

chỗ sân này, và gọi nó là cái mốc hay cột mốc. Nhưng thực sự nó đâu phải là cái mốc hay cột mốc gì, đó chỉ là miếng đá hay miếng gỗ nhưng chính do vậy chúng ta phải quy định nó thành một cái mốc hay cột mốc như vậy. Tương tự, chúng ta "quy định" gọi các thành phố, dân chúng, bầy súc vật... đủ loại tên gọi theo quy ước (giả danh)! Tại sao chúng ta cứ quy ước vô số thứ trên đời như vậy? Bởi chúng không có mặt, không có thực, nên phải quy ước đặt tên cho chúng thành có.

Những khái niệm như "thầy tu" và "cư sĩ" cũng là do "quy ước" mà có. Chúng ta quyết định đặt cho chúng từ không thành có (giả danh), chứ trong tự nhiên chúng không phải thực là những thứ đó (không phải thực danh). Giống như có cái dĩa trống, ai muốn bỏ cái gì lên đó thì bỏ.

(Bỏ xoài lên rồi gọi thành dĩa xoài, bỏ cơm lên gọi là dĩa cơm. Thực chất chẳng có dĩa xoài dĩa cơm nào cả. Bản thân cái 'dĩa' còn chưa là thực nữa, họ lấy đất cát nhào nặn nung nấu gì đó làm thành cái để đựng đồ ăn, rồi đặt tên thành 'dĩa', chứ thực sự cái dĩa cũng không phải thực danh gì cả).

Đó là bản chất của những thứ do quy ước (tục danh, giả danh), bản chất của sự thật do quy ước (tục đế). Đàn ông và đàn bà cũng là những danh từ do quy ước, chỉ là những thứ đổi thay xung quanh chúng ta mà thôi.

Nếu chúng ta biết rõ sự thật của những thứ do quy ước thì ta sẽ biết rõ rằng không có 'ai' thực hay 'người' thực nào cả, bởi những cái 'người' đó là những cái do quy ước. Hiểu rõ ràng những thứ đó chỉ là do quy ước, thì ta sẽ được bình an. Nhưng nếu chúng ta cứ tin rằng 'ta', 'ai đó', 'người', 'thực thể', cái 'của ta', cái 'của họ'... là thực, là những thực thể cố hữu tự nhiên, thì ta cứ phải cười phải khóc liên tục suốt đời với những thứ đó. (Vì nhận lầm chúng ta thực, nhận lầm cái 'ta' là bản ngã thực, nên suốt đời chúng ta cứ liên tục khổ, sướng, buồn, vui, sầu não... khi chúng thay đổi liên tục và

liên tục). Mọi thứ chỉ là sự nhân phóng của các yếu tố tạo tác. Nếu chúng ta cứ nhận những thứ đó là 'của ta', thì suốt đời phải khổ sở vì chúng. Đó là cách nhìn sai lầm, đó là tà kiến (*micchāditthi*). Tên gọi chỉ là giả danh, không phải là những thực tại thực chất, đó chỉ là những sự thật do quy ước giả lập của thế gian. Chỉ sau khi được sinh ra chúng ta mới có tên tuổi, đúng không? Hay chúng ta đã có tên trước khi được sinh ra? Tên có sau, đúng không? Tại sao chúng ta đặt tên, đặt danh như vậy? Bởi do trước đó chưa có tên, không có tên thực là gì trước khi sinh ra.

Chúng ta cần phải hiểu biết rõ ràng những quy ước thế gian này. Tốt, xấu, cao, thấp, đen, trắng... đều là những quy ước của thế tục. Chúng ta đều bị lạc trong những rừng quy ước. Bởi vậy nên chỗ đám chết các thầy tu thường tụng đọc *Aniccā vata sankhārā*... (Mọi thứ hữu vi đều là vô thường, chúng sinh rồi diệt...). Điều đó là đúng, điều đó là lẽ thực; mọi thứ đều là như vậy. Có cái nào sinh ra mà không hoại diệt? Trạng thái tâm tốt... cũng khởi sinh rồi biến mất. Khóc rồi cũng hết, hoặc chuyển thành cười. Bạn có thấy ai khóc liên tục ba, bốn năm không? Cùng lắm chỉ thấy có người khóc liên tục một đêm, rồi cũng hết nước mắt, rồi thân thể cũng mệt mỏi. Không có gì kéo dài hay tồn tại y hệt dài lâu. Có sinh là có diệt...

*Tesam vūpasamo sukho*....[32] Nếu chúng ta hiểu biết các điều kiện tạo tác (các hành tạo tác, *sankhāras*), về sự nhân phóng (tâm) theo các điều kiện tạo tác, và nhờ đó ta chế ngự được chúng, thì đó mới là niềm hạnh phúc lớn lao nhất. Chỗ này mới là công đức thực thụ, là không còn và lắng lặn hết tất cả những sự phóng tâm tạo tác, là không còn và lắng lặn cái quan niệm 'con người', là không còn và lắng lặn hết quan

[32] [Như chú thích 32].

niệm về cái 'cá nhân' hay 'ai', không còn gánh nặng về cái 'ta' hay cái 'của ta' nào nữa. Sau khi vượt qua những điều đó thì người tu sẽ nhìn thấy chỗ Vô Vi. Có nghĩa là dù cho có thứ gì xảy đến, tâm cũng không còn phóng túng này nọ theo nó nữa. Chẳng còn thứ gì có thể xô dạt cái tâm khỏi điểm cân bằng tự nhiên [buông xả] của nó. Vậy ta còn muốn gì hơn nữa? Đến đó là hết rồi, đó đã là đích đến.

Phật chỉ dạy chúng ta về sự thật diễn ra của mọi thứ trên đời. Chúng ta đi chùa cúng dường và lắng nghe Giáo Pháp là cũng để tìm thấy và nhận thấy sự thật đó. Nếu chúng ta nhận ra sự thật đó, chúng ta không cần phải tìm tòi tu học về thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) gì nữa, nó sẽ tự hiển lộ cho chúng ta. Cả hai thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) cũng chỉ là do quy ước mà có, cũng chỉ là những danh từ do người ta đặt ra. Một cái tâm hiểu biết, nó vượt trên những thứ quy ước, đối đãi và giả lập của thế gian; đó là mục tiêu cao nhất của việc tu hành.

Sự tu tập của chúng ta, sự điều tra quán xét của chúng ta là để vượt qua sự khổ. Khi sự dính chấp đã chấm dứt, thì trạng thái cái 'ta là' cũng chấm dứt. Khi trạng thái cái 'ta là' đã chấm dứt, thì không còn cái 'ai' để tiếp tục sinh tử. Khi mọi sự tốt đẹp tâm cũng không vui mừng, khi mọi sự xấu tệ tâm cũng không sầu não. Cái tâm không còn bị kéo trôi theo những rắc rối phiền não của thế gian, và lúc này sự tu tập đã xong. Đây là nguyên lý căn bản mà Phật đã chỉ dạy.

Đức Phật chỉ dạy Giáo Pháp để áp dụng vô đời sống của chúng ta. Ngay đến lúc chết ta vẫn còn nghe được lời Phật dạy: '*Tesam vūpasamo sukho*...' (Làm lắng lặn các hành tạo tác là hạnh phúc đích thực). Nhưng, chúng ta không biết chế ngự các hành (điều kiện) tạo tác đó, chúng ta chỉ mang vác chúng theo suốt đời; hỏng lẽ các sư thầy xúi chúng ta làm vậy sao? Chúng ta cứ mang vác chúng đi khắp nơi và khóc

than vì chúng. Đó là bị lạc lối vào trong mớ các điều kiện tạo tác, đó là bị lạc tâm theo mọi thứ trần cảnh, là quên mình theo vật. Thiên đường, địa ngục hay Niết-bàn đều từ ngay chỗ này mà ra.

Tu hành theo Giáo Pháp là để chuyển hóa và vượt qua sự khổ trong tâm. Nếu chúng ta hiểu biết sự thật của mọi thứ theo cách tôi vừa nói trên thì tự động chúng ta biết được Bốn Sự Thật. Khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ.

Người đời thường ngu mờ khi gặp phải những thứ do quy ước mà có, họ cứ nghĩ rằng tất cả những thứ đó tự chúng là thực, thực từ trong bản chất tự nhiên. Khi kinh sách nói rằng cây cỏ, núi non và sông ngòi là những trạng thái không tâm thức, thì đó là cách nói gom lại để làm đơn giản phân loại. Nhưng những điều đó chỉ là giáo lý bề ngoài, nó không đề cập đến khổ, làm như không có khổ trên đời này vậy. Đó chỉ là cái vỏ ngoài của Giáo Pháp. Nếu chúng ta phải giải thích theo nghĩa sự thật rốt ráo, chúng ta sẽ thấy rằng chính con người ta đã đi bó buộc các thứ lại bằng sự ràng buộc dính chấp của họ. Làm sao chúng ta có thể nói những thứ đó không có năng lực tạo ra các sự kiện, làm sao có thể nói những thứ đó là không tâm thức, trong khi người ta có thể đánh một đứa bé chỉ vì làm mất một cây kim nhỏ xíu? Một cái dĩa, một cái ly hay một miếng gỗ... tâm chú tâm vào tất cả những thứ đó. Hãy nhìn coi điều gì xảy ra khi có ai lấy búa đập bể một trong những thứ này, và lúc bạn sẽ tìm ra câu trả lời. Mọi thứ đều có khả năng tác động đến chúng ta theo cách như vậy. Việc hiểu biết hoàn toàn về mọi thứ là việc tu tập của chúng ta, chúng ta phải xem xét hết những thứ có điều kiện (hữu vi), không điều kiện (vô vi), có tâm thức (hữu tình) và không có tâm thức (vô tình).

Phần này là phần "giáo lý bề ngoài", như Đức Phật đã từng đề cập về chúng. Một lần Phật đang ở trong rừng, Phật nắm một nắm lá lên và hỏi các Tỳ kheo rằng nắm lá trong tay Phật nhiều hay số lá ở trong rừng nhiều hơn. Các Tỳ kheo trả lời rằng nắm lá trong tay Phật chỉ một số lá, nhưng lá trong rừng là nhiều hơn rất nhiều.

Phật nói rằng: "Cũng giống vậy, này các Tỳ Kheo, toàn bộ giáo lý của Phật là nhiều, nhưng những thứ đó không phải là cốt lõi của mọi thứ, chúng không trực tiếp liên quan hệ đến con đường dẫn đến giải thoát khỏi khổ. Có rất nhiều phương diện để nhìn vào giáo lý, nhưng điều Như Lai (*Tathāgata*, Phật) thực sự mong muốn các thầy làm là chuyển hóa khổ, điều tra vào tất cả mọi thứ và buông bỏ sự dính chấp và ràng buộc vào sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức".[33] Tháo bỏ hết những dính chấp vào những thứ đó thì bạn có thể chuyển hóa sự khổ. Những giáo lý giống như số lá trong nắm tay Phật. Nhưng bạn không cần hết số lá đó, chỉ cần một vài lá nhỏ là đủ. Những phần còn lại của giáo lý bạn không cần lo về chúng. Cũng giống như trên trái đất bao la, cỏ cây, sông ngoài, núi rừng, đất đai phì nhiêu trùng trùng. Chẳng bao giờ thiếu đá sỏi, nhưng đá sỏi bao la đó không bằng một miếng ngọc nhỏ xíu. Giáo Pháp của Phật thì bao la như vậy, song bạn chỉ cần có một chút, một chút *thấy biết thực sự* là quý như ngọc, là đã đủ rồi.

Do vậy, dù bạn đang nói, đang dạy hay đang nghe Giáo Pháp, bạn phải nên hiểu biết Giáo Pháp. Đừng nghĩ đến Giáo Pháp nằm ở chỗ cao xa nào, nó ở ngay tại đây. Dù bạn có đi tu học Giáp Pháp ở đâu, ở Thái Lan hay Ấn Độ, nó thực sự ở ngay trong tâm bạn. Tâm là kẻ dính chấp, tâm là kẻ phóng đoán này nọ, nhưng cũng chính tâm là người chuyển hóa,

---

[33] [Nhìn sâu, suy xét và buông bỏ năm uẩn dính chấp 'sắc, thọ, tưởng, hành, thức']

tâm là người buông bỏ. Tất cả những giáo lý bề ngoài đều nói về cái tâm. Dù bạn có học Ba tạng kinh (*Tipitaka*) hay học tới Vi Diệu Pháp tạng (*Abhidhamma*)[34] thì chúng cũng nói về tâm, đừng quên chúng được nói ra từ đâu.

Khi đi vô thực hành tu tập, những thứ bạn thực sự cần có là sự chân thật và chánh trực, bạn không cần phải tự đánh lừa hay gây rắc rối cho chính bản thân mình.

(Đạo Phật không phải là một tôn giáo có đấng phán xét công tội, bạn chỉ cần làm trong sạch cái tâm khỏi tham, sân, si, và do vậy chỉ có chính bạn mới tự biết và phán xét về chính mình. Công đức hay không công đức, thoát khổ hay không thoát khổ là do chính bạn. Không phải tu là vì phải tu, không phải tu để mọi người hay Phật trời nhìn thấy và ghi công mình. Vậy nên, chân thật và chánh trực với chính mình là điều quan trọng nhất).

Đa số Phật tử tại gia không học gì về Ba Tạng kinh điển, nhưng các Phật tử vẫn có thể trừ bỏ được tham, sân, si, đúng không? Quý vị đâu cần phải học Ba tạng kinh hay Vi Diệu Pháp tạng thì mới biết về tham, sân, si, đúng không? Những thứ tham, sân, si là có sẵn trong tâm quý vị, đâu cần phải đọc kinh sách mới biết về chúng, mới thấy chúng nằm trong đầu này. Những giáo lý của Phật cũng nhằm mục đích điều tra, quán xét và buông bỏ những thứ tham, sân, si đó.

Hãy để sự hiểu biết lan tỏa bên trong và bạn sẽ thực hành đúng đắn. Nếu bạn muốn nhìn thấy con tàu, cứ đi thẳng đến ga xe lửa, đâu cần phải đi dọc hết các tuyến đường ray Bắc-Nam, Đông-Tây, Đông-Nam, Tây-Bắc thì mới nhìn

---

[34] [*Tipitaka*: là Ba Rỗ Kinh, Ba Kho Tàng Kinh, Tam Tạng Kinh, gồm có ba phần Kinh tạng (*Sutta pitaka*), Luật tạng (*Vinaya pitaka*) và Vi Diệu Pháp tạng (*Abhidhamma pitaka*). Phần thứ ba có thể coi là phần cao học của triết học và tâm lý học Phật giáo].

thấy hết những con tàu. Nếu bạn muốn nhìn thấy từng con tàu, cứ đến thẳng Ga Trung Tâm, tất cả chúng đều chạy về đậu ở đó.

Giờ có một số người hỏi tôi: "Con muốn tu tập nhưng con không biết cách. Con chưa học kinh điển, giờ con già quá rồi, trí nhớ không còn tốt để học...". Chỉ cần nhìn ngay đây, nhìn chỗ Ga Trung Tâm. Tham khởi sinh ngay đó, sân khởi sinh ngay đó, si khởi sinh ngay đó. Chỉ cần ngồi đây và bạn có thể những chuyến tàu ra vào, nhìn thấy tất cả mọi sự khởi sinh ở ngay đó. Hãy tu tập ngay chỗ này, bởi chỗ này là chỗ dính kẹt của quý vị. Ngay đây là chỗ những thứ thế tục (do quy ước) khởi sinh, và Giáo Pháp cũng khởi sinh ngay chính chỗ này.

Bởi vậy, việc tu hành theo Giáo Pháp là không phân biệt giai cấp hay sắc tộc, tất cả yêu cầu chỉ là chúng ta nhìn sâu vào, để nhìn thấy và hiểu biết. Trước hết, chúng ta tu tập thân và lời nói cho sạch khỏi những bất thiện, đó là giữ giới (*sīla*). Nhiều người nghĩ rằng giữ giới là phải học thuộc kinh kệ và tụng niệm suốt ngày suốt đêm, nhưng thực ra những gì cần làm là làm cho thân và lời nói của mình không còn bất thiện hay dính vào tội lỗi, đó là giữ giới. Điều này không quá khó hiểu, cũng giống như nấu món ăn... bỏ một chút này, bỏ một chút kia cho đến khi thấy vừa vị và vừa ăn! Bạn không cần phải bỏ thêm nhiều thứ khác để làm nó ngon, nó đã ngon rồi, chỉ cần nêm nếm vừa đủ là nó ngon. Tương tự, chỉ cần kiêng cữ, để ý đến những hành động và lời nói của mình thì bạn đã làm được việc giữ giới tốt lành rồi.

Việc tu tập có thể thực hiện ở bất cứ nơi nào. Ngày xưa tôi phải đi khắp nơi để tìm sư thầy bởi tôi chưa biết cách tu tập. Tôi cứ sợ mình sai đường. Tôi cứ đi hết núi này đến núi khác, vùng này đến vùng khác, để tìm nơi thích hợp để tu tập. Đến lúc tôi dừng lại và suy xét về việc đó. Giờ tôi đã

hiểu. Trước kia tôi quá ngu khờ, tôi cứ lo đi tìm chỗ thích hợp để tu thiền. Lúc đó tôi không nhận ra nơi thích hợp chính là ngay đây—ngay chính tâm này và trái tim này. Tất cả những gì bạn muốn thiền là ngay bên trong ta. Có sự sinh, già, bệnh, chết ngay bên trong ta. Bởi vậy nên Phật đã nói câu '*Paccattam veditabbo viññūhi*': người có trí phải tự biết rõ chính mình. Tôi đã đọc câu này nhưng hồi đó tôi không hiểu ý nghĩa của nó. Tôi cứ lo đi tìm chỗ này chỗ nọ đến lúc mệt mỏi ngã quỵ–và chỉ đến khi đó tôi mới tìm ra chỗ mình cần tìm, đó là ngay bên trong bản thân mình. Do vậy, giờ tôi có thể chỉ lại cho quý vị.

Như vậy về giữ giới, cứ tu tập theo tinh thần tôi vừa nói. Đừng hoài nghi về sự tu tập. Ngay cả khi có người cho rằng khó mà tu tập ở nhà, rằng ở nhà có nhiều điều trở ngại... nếu vậy ăn uống ở nhà cũng là trở ngại hay sao? Nếu ăn mà cũng là trở ngại thì đừng ăn! Tu tập theo Giáo Pháp sẽ mang lại lợi lạc cho tất cả mọi người, bất kể họ là giai cấp nào. Hơn nữa, càng tu tập nhiều ta càng hiểu biết nhiều về sự thật.

Nhiều người nói người tại gia rất khó tu tập, bởi người tại gia sống giữa cộng đồng đông đúc. Nếu bạn đang sống giữa đông người, hãy nhìn vào sự đông đúc đó, mở rộng nó ra. Cái tâm bị che mờ bởi sự đông đúc, vậy hãy tập luyện nó để hiểu biết sự thật của sự đông đúc đó. Càng lơ là tập luyện, càng lười biếng đến chùa để nghe học Giáo Pháp, thì tâm bạn càng lún sâu xuống bãi lầy, giống như con ếch ngồi dí trong hang. Ai đó đi qua đưa lưỡi móc vào hang...và con ếch hết đời, nó đâu có đường nào tránh né hay chạy thoát. Lúc nó nó chỉ biết đưa cổ đưa bụng ra cho người ta móc thôi. Vì vậy, các bạn hãy coi chừng, đừng có để mình rơi vô thế kẹt hang cùng như vậy—có chuyện gì xảy đến là không có đường giải thoát. Ở nhà bị quấy rầy bởi con cháu, bạn có thể còn khổ kẹt hơn cả con ếch! Bạn không biết cách nào để tách khỏi những

ràng buộc đó, (không tu tập gì được). Đến khi già, bệnh, rồi chết, thì bạn làm gì được? Đó là lưỡi móc đang đợi móc chết bạn. Vậy bạn phải làm gì khác đây?

Đây là chỗ khó xử rắc rối của tâm. *Bị bao vây bởi con cái, người thân, của cải, nhà cửa... và hầu hết chúng ta chẳng biết cách nào để buông bỏ những thứ đó*. Không tu tập được giới hạnh và trí tuệ hiểu biết để thoát khỏi mọi thứ thế tục thì không có lối thoát nào cho chúng ta. (Thoát là thoát khỏi vòng sinh tử bất tận đầy khổ đau). Khi những thứ tạo tác như cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức [thọ, tưởng, hành, thức] tạo ra khổ, ta cứ luôn bị dính theo nó. Tại sao có khổ? Nếu ta không biết điều tra quán xét thì ta không hiểu biết. Hễ có gì sướng khởi lên, ta chỉ biết chạy dính theo nó, chỉ biết tham chìm theo nó. Ta chẳng bao giờ tự hỏi: "Cái sướng đó đến từ đâu?", "Sướng đó đâu còn hoài, nó sẽ hết nhanh, rồi cũng chuyển thành khổ?".

Vậy đó, phải đổi cách hiểu biết của mình. Bạn có thể tu tập bất cứ đâu, bởi ở đâu tâm cũng đi theo mình. Ta ở đâu tâm ở đó, sao lại không tu tập nó được? Khi nghĩ những ý nghĩ tốt, bạn có thể ý thức biết rõ về chúng; còn khi nghĩ những ý nghĩ xấu, bạn cũng có thể ý thức rõ biết về chúng. Những thứ đó có mặt nơi bạn. Khi đang nằm, khi nghĩ những ý nghĩ tốt hay xấu, bạn có thể biết rõ về chúng, bởi chỗ tu tập là chính ngay trong tâm này. *Nhiều người cứ nghĩ tu là phải ở chùa hàng ngày. Điều đó không cần thiết, cứ nhìn vào tâm này của bạn*. *Nếu bạn biết chỗ tu tập là ngay tâm này thì bạn chắc chắn có kết quả.*

Đức Phật dạy chúng ta phải nhìn vào mình, quan sát bản thân mình, không nên chạy theo những điều dị đoan và mê tín. Vì lẽ đó Phật đã nói mấy câu kinh với đại ý như vầy:[35]

| | |
|---|---|
| *Sīlena sugatim yanti* | *Giới Hạnh dẫn đến sự an lạc* |
| *Sīlena bhogasampadā* | *Giới Hạnh dẫn đến sự giàu có* |
| *Sīlena nibbutim yanti* | *Giới Hạnh dẫn đến Niết-bàn* |
| *Tasmā sīlam visodhaye* | *Vậy, hãy giữ giới hạnh của mình cho trong sạch* |

Giới Hạnh (*sīla*) chỉ về những hành động của chúng ta. Hành động tốt dẫn đến kết quả tốt, nghiệp xấu dẫn đến nghiệp quả xấu. Đừng mong đợi trời Phật, thánh thần hay hộ pháp nào giúp đỡ, hoặc đợi ngày lành vận tốt sẽ giúp mình. Những điều đó là không đúng, đừng tin. Nếu tin vào những điều đó thì chỉ là mê tín, sẽ càng khổ thêm. Quý vị cứ ngồi chờ đến ngày lành, tháng tốt, năm thuận, thánh thần, hộ pháp... thì càng thêm khổ mà thôi. Hãy tự nhìn vào những hành động và lời nói của mình, nhìn ngay vào những nghiệp của mình. Làm lành mang lành, gieo ác thì gặt ác.

Nếu đã biết điều thiện và ác, điều đúng và sai đều nằm trong tâm mình, thì bạn đâu cần phải đi tìm những điều đó từ chỗ khác bên ngoài. Chỉ cần nhìn vào những điều đó ngay chỗ chúng khởi sinh. Nếu mất cái gì ở đây thì phải nên tìm ngay ở đây chứ. Ngay cả không tìm ra ngay, bạn vẫn cứ tiếp tục tìm kiếm ngay nơi mình làm rớt chứ. Nhưng ít ai chú tâm thực sự vào hành động của mình, nên thường khi mất chỗ này lại đi tìm chỗ khác. Khi nào bạn mới tìm ra nó ở chỗ

[35] [Các câu kinh Pali này thường được đọc tụng ở các đạo tràng sau giờ dạy về giới hạnh].

khác? Thiện và ác, xấu và tốt, đúng và sai đều nằm ngay bên trong bạn. Một ngày bạn chưa tìm ra, nhưng hãy tiếp tục tìm nữa, vì ở đây là đúng chỗ.

Tất cả mọi chúng sinh hành xử theo nghiệp của mình. Nghiệp (*kamma*) là gì? Mọi người thường quá nhẹ dạ cả tin. Khi thấy ai làm điều xấu ác, họ nói rằng Diêm Vương (*Yāma*) sẽ ghi tội vào sổ địa ngục. Khi bạn bị tái sinh xuống đó, ngài sẽ lấy sổ ra và tính tội của bạn... Nghe vậy ai cũng thấy sợ hãi nếu làm việc ác sẽ gặp Diêm Vương kiếp sau, nhưng chẳng ai chịu tìm hiểu cái 'Diêm Vương' ngay trong tâm mình. Nếu bạn làm điều xấu, dù có núp bóng làm một mình không ai biết, 'Diêm Vương' trong tâm này mới ghi sổ tính tội bạn. Có thể trong số quý vị đang ngồi đây đã từng lén lút hay bí mật làm những điều xấu ác, không để người khác thấy hay biết. Nhưng chính mình thì thấy, phải không? Chính cái 'Diêm Vương' trong tâm mình thấy rõ tất cả. Quý vị tự mình biết mình, phải không? Tất cả quý vị, ai cũng vậy phải không, hãy dành một phút suy nghĩ về điều này...! Chính cái 'Diêm Vương' của tâm mình đã tính sổ tất cả, đúng không? Mình không bao giờ thoát được. Dù bạn có lén làm điều xấu một mình hoặc với nhiều người, dù bạn có làm ngoài đồng vắng, trong hang động, trong phòng kín hay bất cứ chỗ nào...

Ai ở đây đã từng ăn cắp cái gì chưa? Có thể một số trong chúng ta đã từng ăn cắp. Nếu không ăn cắp đồ của người khác thì có thể cũng ăn cắp đồ của chính mình. Tôi cũng có hướng tật đó, nên tôi đoán quý vị cũng có thể như vậy. Có thể quý vị đã từng lén làm điều xấu trước kia, không bao giờ nói cho ai biết về điều xấu đó. Nhưng dù không nói cho ai biết, chính mình biết rõ điều đó. Cái 'mình' đó chính là Diêm Vương theo dõi và ghi sổ tất cả. Dù bạn có làm ở đâu, có trốn đi đâu, ổng cũng ghi đủ tất cả vào sổ của ổng. Chúng ta biết rõ những ý định (ý hành) của mình. Khi làm việc xấu

ác, sự xấu có ngay ở đó; khi làm điều tốt thiện, sự lành có ngay ở đó. Bạn không thể dấu ở đâu được. Dù không ai thấy điều mình làm, nhưng mình thấy mình. Dù bạn có chui vào hang sâu bạn vẫn tìm thấy mình ở đó. Không có cách nào làm điều xấu tạo nghiệp xấu và có thể trốn thoát. Tương tự như nhìn thấy những tâm tính xấu của mình, tại sao bạn không biết nhìn  sự trong sạch của mình? Bạn có thể nhìn thấy tất cả các tâm tính khác nhau—sự bình an, sự sân, sự tham, sự ràng buộc hay sự giải thoát—chúng ta phải tự mình nhìn vào trong tâm để nhìn thấy mình.

Trong đạo Phật, chúng ta phải ý thức rõ-biết về tất cả mọi hành động của mình. Chúng ta không làm như các Bà-la-môn, cứ bước đến nhà và đọc: "Cầu cho quý ông bà mạnh giỏi, cầu cho quý ông bà được sống lâu". Phật không nói kiểu đó. Làm sao một căn bệnh lại có thể biến mất chỉ với những lời nói như vậy?. Phật trị liệu căn bệnh theo cách có lý như vầy: "Trước khi anh bệnh điều gì xảy ra? Điều gì là nguyên nhân dẫn đến bệnh?". Lúc đó bạn nói với Phật cách mọi sự diễn ra cho đến khi bệnh. "À vậy hả, vậy hãy lấy thuốc này và về uống thử có đúng không". Nếu thuốc không đúng bệnh, Phật sẽ dùng thuốc khác, liều khác (tùy theo cơ địa nặng nhẹ của mỗi người). Nếu thuốc đó làm bệnh thuyên giảm, nếu thuốc trị được bệnh, thì đó là thuốc đúng. Cách này nghe có lý khoa học. Không phải như các thầy Bà-la-môn ngày xưa, họ lấy dây cột quanh cổ tay bạn và đọc chú: "Nào, khỏe đi, mạnh đi, sau khi tôi đi khỏi, hãy ngồi thẳng dạy và ăn một bữa cơm ngon lành và sẽ hết bệnh". Bạn có trả bao nhiêu tiền cho mấy ông thầy kiểu đó thì cũng tiền mất tật mang thôi, bởi trị cách như vậy đâu có cơ sở khoa học gì. Vậy mà có rất nhiều người tin đó; khi bệnh là kêu thầy pháp, thầy cúng, thầy đồng đến nhà ngay.

Phật cũng không muốn chúng ta tu học đại trà, chất chứa trong đầu cả đống những chuyện đúng sai như vậy. Phật chỉ muốn chúng ta tu tập có lý, đúng lý—lý tu hành phải đúng đắn. Đạo Phật đã có mặt mấy ngàn năm rồi, và mọi người vẫn luôn tu tập rập khuôn theo cách mấy ông sư chỉ dạy, không cần biết là đúng hay sai. Điều đó là ngu xuẩn. Họ chỉ biết tu theo rập khuôn theo các thầy tổ của bao đời trước đó.

Phật cũng không khuyến khích kiểu tu rập khuôn như vậy. Phật muốn chúng ta tu theo lý, có lý, đúng lý. Ví dụ, một lần đang giảng pháp cho các Tỳ kheo, Phật quay qua hỏi ngài Xá-lợi-phất: "Này Xá-lợi-phất, thầy có tin giáo lý này không?". Ngài Xá-lợi-phất trả lời: "Không, con không tin". Phật khen ngợi câu trả lời: "Lành thay, này Xá-lợi-phất. Người khôn trí không vội tin vào một điều gì. Người ấy nhìn vào mọi thứ, nhìn vào những nhân duyên của chúng, và nhìn thấy bản chất đích thực của chúng trước khi tin hay không tin".

Nhưng thời bây giờ mấy vị sư thầy sư phụ thường hay quát: "Cái gì?!!! Anh không tin ta sao? Vậy thì đi chỗ khác, chứ ở đây làm gì!". Hầu hết mọi người đều rất sợ thầy, sợ sư phụ. Thấy sư phụ sư huynh làm cái gì họ làm theo răm rắp một cách mù quáng. Phật không dạy bám rập khuôn, mà phải bám vào sự thật. Lắng nghe giáo lý và sau đó coi xét một cách kỹ càng, kiên nhẫn, điều tra tìm hiểu điều đó là đúng hay sai. Cũng giống như những gì tôi nói về Giáo Pháp—hãy về và suy xét, chứ đừng tin vội. Những điều tôi nói là đúng, phải không? Bạn phải thực sự nhìn sâu vào những điều đó, nhìn vào bản thân mình để thấy những điều đó có đúng hay không.

Bởi vậy nên thường nói phải phòng hộ cái tâm. Ai phòng hộ cái tâm sẽ được tự do khỏi Diêm Vương. Chỉ là do

cái tâm chạy theo và nắm chấp mọi thứ, biết mọi thứ, thấy mọ thứ, nếm trải mọi thứ sướng và khổ... chỉ là do cái tâm này. Khi nào chúng ta hoàn toàn hiểu được những thứ do quy ước và những điều kiện trên thế gian, thì chúng ta sẽ tự nhiên trút bỏ hết sự khổ.

Mọi thứ chỉ là như chúng là. Tự chúng không gây ra khổ, cũng giống như mũi chông nhọn, tự nó không gây khổ cho ai hết. Nó chỉ là mũi chông, nó chẳng liên quan đến ai. Nhưng ai biểu bạn đến bước lên nó thì bạn dính khổ đau chứ ai. Cái mũi chông chỉ là nó, nó đâu làm hại ai. Chỉ khi nào bạn tự bước lên nó thì bạn bị đau. Đau là do chính bạn. Sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành thức]...và tất cả mọi thứ trên đời đều chỉ là chúng, như chúng là. Chỉ là do ta cứ luôn phản ứng va chạm này nọ với chúng. Và nếu ta chống chọi với chúng, chúng sẽ chống trả lại. Nếu chúng ta để chúng yên như chúng là, nếu chúng ta chỉ nhìn chúng và buông bỏ chúng, thì chúng đâu có làm phiền làm khổ ai đâu; giống như, chỉ có kẻ say rượu (không tỉnh táo) thì mới tự gây rắc rối và tự làm khổ mình thôi. Tất cả mọi điều kiện nhân duyên đều xảy ra theo bản chất tự nhiên của nó. Bởi vậy nên Phật mới nói: '*Tesam vūpasamo sukho*': Nếu chúng ta làm lắng lặn tất cả các điều kiện (các hành tạo tác), nhìn thấy bản chất những thứ do quy ước và những điều-kiện thế gian *đúng-như-chúng-là*, đúng là không phải cái 'ta' hay 'của ta', hay 'của ai'— nhìn thấy rằng chính chúng ta cứ nhận chúng là mình rồi dính líu theo chúng, chỉ bởi do cái niềm tin sai lầm về cái 'ta' hay thân kiến (*sakkāya-ditthi*)— Nhìn thấy được như vậy ta sẽ không còn bị ngu mờ, si mê.

Nếu bạn nghĩ "Tôi tốt", "Tôi xấu", "Tôi hay", "Tôi giỏi nhất" thì bạn đang nghĩ một cách sai lầm. Nếu bạn nhìn ra tất cả những ý nghĩ đó chỉ là những quy ước và điều kiện, thì

khi có ai nói ai "tốt" hay "xấu", thì bạn sẽ có khả năng không-chấp gì hết. Chừng nào bạn còn tin có cái 'ta' (chấp thân này là 'ta' và 'ta' là thân này) thì bạn sẽ còn dính chấp mọi thứ, giống như bạn vẫn đeo bên mình ba tổ ong ngựa— ngay khi bạn nói điều gì, chúng sẽ bay ra bu kín và chích bạn đủ phía. Ba tổ ong ngựa đó là: sự chấp thân là ta (*sakkāyaditthi*), sự nghi ngờ (*viccikicchā*), và sự mê tín dị đoan (*sīlabbata-parāmāsa*). Đó là ba gông cùm trói buộc và cản trở sự tu tập và trí tuệ của chúng ta.

Một khi bạn đã nhìn vào bản chất đích thực của những thứ quy ước và những điều kiện thế gian, tính tự ta tự đại cũng không còn. Cha mẹ những người khác cũng như cha mẹ của ta, con cái của họ cũng giống như con cái chúng ta. Ta nhìn thấy sự sướng khổ vui buồn của người khác cũng giống như sự sướng khổ vui buồn của chính ta. Hiểu đúng như vậy thì tự khởi sinh sự đồng cảm và lòng bi mẫn.

Nếu nhìn theo cách như vậy thì chúng ta đang đối diện với vị Phật tương lai, điều này không phải là điều cực kỳ khó. Ai cũng như ai, tất cả đều đang ở trên một chiếc thuyền. Hiểu vậy thì thế giới này sẽ êm ái như mặt một cái trống. Nếu ai muốn chờ để gặp Đức Phật Di Lặc (*Phra Sri Ariya Metteyya*), vị Phật tương lai, thì cứ ngồi đó khỏi cần tu gì hết... Bộ quý vị nghĩ mình có thể sống lâu đến đó để gặp Đức Phật Di Lặc sao?. Nhưng nếu có chuyện đó thì ngài chắc cũng không nhận những kẻ như vậy làm đệ tử của ngài đâu! Ai cũng còn đầy nghi ngờ. Nếu bạn không còn nghi ngờ về sự thật rằng "không có cái 'ta' cố định hằng hữu nào hết", thì dù ai có nói gì về mình, mình cũng đâu quan tâm, bởi tâm bạn đã buông bỏ, nó đã được bình an. Những điều kiện tạo tác đã lắng lặn. Bạn không còn phải chấp dính theo 'pháp môn' hay cách thức tu tập nào nữa, không còn chê chấp ông thầy này dở, chỗ chùa này không linh, điều này đúng, điều

kia sai, phái này vầy, phái kia vậy... Hết, không còn mấy thứ chấp nê đối đãi đó nữa. Tất cả mọi thứ tư duy suy nghĩ đã được làm yên ả trơn tru như vậy. Bạn đang gặp Đức Phật tương lai. Còn mấy người chỉ biết chấp tay và vái lạy thì sẽ không bao giờ gặp được.

Vậy đó, đây là cách tu tập. Nếu tôi có nói thêm nữa thì cũng vậy thôi. Nói theo nhiều cách thì cái chính cũng vậy thôi. Nói thêm thì cũng là nói lại lý tu tập là như vậy. Tôi đã trình bày đến tận đích đến cho quý vị, giờ quý vị hãy tự suy xét về những điều đó. Tôi đã đưa quý vị lên đường, còn đi hay không là tùy ở quý vị, con đường vẫn luôn ở đó. Ai không chịu đi thì có thể ở lại. Phật chỉ tiễn bạn ở đầu đường. '*Akkhātaro Tathāgatā*': Như Lai chỉ chỉ ra con đường, (còn mỗi người phải tự mình bước đi). Việc tu hành của tôi cũng vậy. Phật chỉ chỉ ra con đường như vậy. Phần còn lại là tôi phải tự làm, tự tu, tu được nhiều hay ít là do tôi. Giờ tôi chỉ lại cho các quý vị, tôi cũng chỉ được bao nhiêu đó. Tôi chỉ có thể dắt bạn ra tới đầu đường, ai muốn quay lại thì cứ quay lại, còn ai tiếp tục đi thì đi, tất cả là tùy nơi quý vị. Bây giờ thì tùy ở quý vị.